

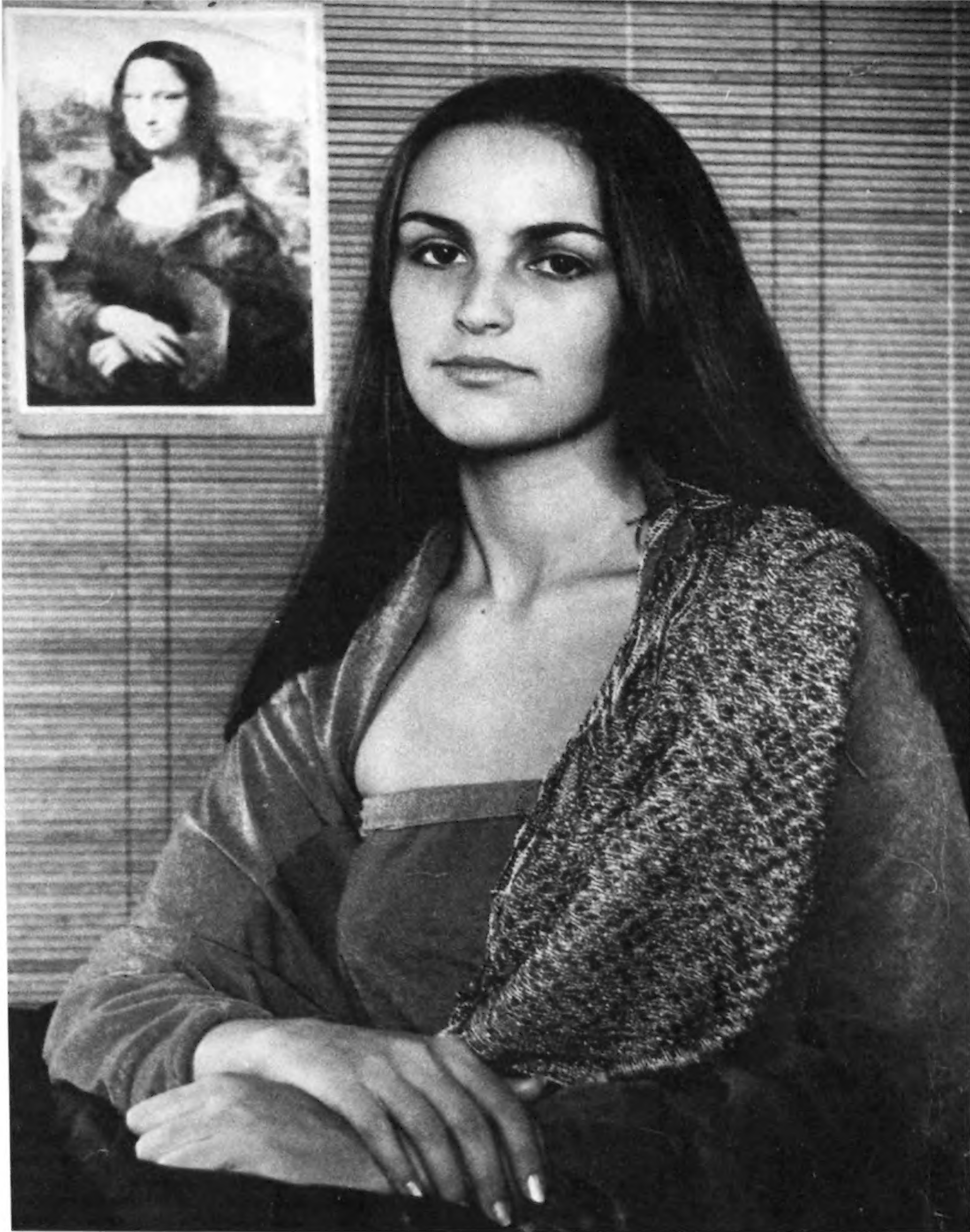
БУДЬ ЗДОРОВ!

№11
1995

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



- СПОКОЙНАЯ МУДРОСТЬ ДНЯ
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ РАДИКУЛИТА
- МАССАЖ СТОП
- СПОРТ ПОЛЕЗНЕЕ РАБОТЫ
- ДИАГНОЗ ПО ЛОМБРОЗО



ЛИЗА. Фото Виктора Ахломова

Подписка на журнал **«БУДЬ ЗДОРОВ!»** проводится
во всех почтовых отделениях страны.
Подписной индекс 73035. Каталог газет и журналов, страница 83

Ежемесячный журнал
№ 11 (29), ноябрь, 1995 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного
редактор
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

Фото на обложке
Александра Кулешова

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6
Телефоны: 266-77-76,
266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

© «Будь здоров!», 1995 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВЛАДИМИР ЛОБОДИН Спокойная мудрость дня	2
ИРИНА ВАСИЛЬЕВА Хорошо бы стать коровой	8
Х. МАЗАФРЕСТ Массаж стоп	13
КУРТ ТЕППЕРВАЙН Диагноз по мочке уха	18
ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ Аюрведа	23
ЮЛИЯ ЗАЛЕССКАЯ Энергетические сигналы	30
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Таблицы Вязьмина	36
ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН Пост и голодание — не одно и то же	39
РИММА ЛЕНСКАЯ Еда, которую выбирают американцы	42
НАДЕЖДА КУЗНЕЦОВА Я избавляю от энуреза	50
САЙМА ТАММ Целебный чай для больного ребенка	55
АЛЕКСАНДР СМИРНОВ Как научиться диафрагмальному дыханию	64
ИБРАГИМ МЕЛИКОВ Спорт полезнее работы	72
ЧЕЗАРЕ ЛОМБРОЗО Гениальные безумцы	77
СТИВ ШЕНКМАН Анамнез Наполеона	82
ОЛДОС ХАКСЛИ Двери восприятия	88
ХАНС ДЖ. АЙЗЕНК Коэффициент интеллекта	92

Владимир Лободин, руководитель
Школы духовного и физического
развития "Единство", Петербург

ЖИЗНЬ

Спокойная мудрость дня



Фото Виктора Ахломова

Вся наша жизнь складывается из маленьких отрезков времени — дней, а каждый день, в свою очередь, состоит из утра, дня, вечера и ночи. И все они неповторимы. Каждый день имеет свою философию: как проживем день, так проживем и жизнь. Не сможем мудро и благостно прожить день — не получится достойно пройти по жизни.

Как же это «благостно и мудро» прожить день? Это значит — использовать каждое мгновение и любить его! Как мне кажется, я сумел разработать некие принципы, которые помогают строить жизнь по законам гармонии.

Первый из них — важность каждого дня. Мы должны понимать, что все, что происходит, чрезвычайно важно, даже мелочи. И относиться к этому важному внимательно, даже трепетно. Любое событие надо обдумать: почему произошло то, а не это? Что же мы «посеяли» вчера или год назад, а «выросло» именно сегодня?

Второй принцип, чрезвычайно важный, — соблюдение ритмов дня. Нужно проживать день согласно своим биологическим ритмам. Спать, когда хочется, напрягаться, когда организм более всего готов к этому. С 11 до 13 часов, например, — время для предельных эмоциональных и физических нагрузок, а с 17 до 19 часов надо отдыхать и общаться с друзьями. От 14 до 15 часов — пик утомляемости организма. Ему надо дать короткий и эффективный отдых. Возьмите себе за правило хотя бы 5—10 минут в течение этого часа уделить оздоровительной медитации.

Очень важно наблюдать за собой весь день. Это сложно, мы не привыкли и несколько минут сосредотачиваться на чем-нибудь, тут же переключаемся на другое. Но тем не менее третий принцип гласит: постоянно пребывайте в осознании себя. Человек духовный, сознательный так проходит по жизни, что его никто не видит и не

слышит: трава не примята, птица не потревожена, ближний не обижен. Он пребывает в гармонии с миром. Чтобы достичь этой гармонии, ни одно действие не должно быть произведено вслепую или случайно, а лишь осознанно, ибо все начинается через осознание себя в данный момент жизни.

Чего желают человеку в день рождения? Здоровья — то есть энергии, а остального, мол, и сам добьется. Без энергии человек — ничто. Каждый ищет ее по своему разумению. Но есть люди, которые не ищут энергию, а научились экономить ту, что у них есть. Не являются ли они самыми разумными?

Я считаю очень важным принцип сбережения энергии. Сколько сил забирают досужие разговоры, никому не нужные «тусовки», бесконечные чаепития, походы в «никуда», посещения непонятно кого и зачем. Человек добровольно растрчивает свою энергию на пустяки, а мог бы, сэкономив ее, потратить на что-нибудь важное.

Старайтесь почаще оставаться наедине с самим собой. Потом у вас появится потребность вернуться к людям, но уже с желанием общаться не с толпой, а с группой — с людьми, близкими по духу.

Удивителен в этом смысле русский человек! Спросите у десятерых встречных: который час? И будете удивлены: часы не носят с собою из десяти встречных... Они не умеют ценить время и энергию. А природа экономна и мудра. В ней четко учтено то обстоятельство, что, если данная человеку энергия не используется на эволюционное развитие, значит, она вообще не нужна. У человека бестолкового такая энергия вообще изымается — он начинает быстро утомляться и болеть.

Итак, мы провозгласили принцип экономии энергии. С ним тесно связан следующий: нельзя использовать всю

энергию удачи сразу. Часть ее оставляйте на потом. Проведите такое исследование — запишите все дела, которые вы сделали за день, все-все, на которые расходовалась хоть какая-то энергия, определите количество этих дел, отметьте, на что ушло у вас больше всего энергии, наконец, определите, какие из перечисленных дел были для вас самыми важными. Сопоставьте, как согласуется максимум потраченной энергии с важностью дел. Вскоре вам станет ясно, что энергию достаточно только экономить и перераспределять, и сил хватит на все.

Чтобы помочь себе в этом, придерживайтесь такого правила: каждый час — минута молчания с расслаблением. Что такое минута? Она пролетает быстро, но если использовать ее для осознанного расслабления, она превращается в ощутимый отрезок времени. Сядьте удобно на стул, расслабьтесь, сплетите пальцы рук и отрешитесь от всех мыслей и чувств всего лишь на минуту. Эта психотехника позволит вам развить в себе чувство времени.

В основе жизни лежит доброта. Введем принцип доброты в свою жизнь: будем бережно относиться к людям, вещам и природе. На всем окружающем нас лежит отблеск совершенного мира, мира гармонии и красоты. Человек — высшее творение природы, и если он спит наяву, или глуп, или зол, помните, что душа у него не такова, она тоже является отражением идеального мира. У любого человека душа прекрасна, и она в первую очередь страдает и плачет от его недобрых поступков.

Ни один из учителей человечества не относился пренебрежительно ни к человеку, ни к какому-либо неодушевленному предмету. Нежной заботливой рукой проводит добрый человек по книгам, перебирает предметы на столе, не сорвет ветки с дерева без край-

ней необходимости, аккуратно поправит обломившуюся. Всем нужны ласка и любовь, тепло и одобрение. Мир вокруг нас жаждет получить нашу любовь и, получив, отдать сполна.

Следующий принцип: всегда благодарить судьбу, какой бы она ни была. Трудно судить, почему так или иначе сложилась жизнь. Но в любой судьбе есть радость и добро, счастье и удачи. Тот несчастный, который скажет, что не имел ничего подобного, как правило, ошибается, ему просто не хватает чувствительности, знаний, проницательности, умения видеть. Этому надо учиться. Можно смело сказать: тот, кто постоянно благодарен судьбе, живет счастливее. В каждом событии видит он прежде всего светлые стороны, он меньше болеет, и неприятности обходят его стороной.

Еще один принцип: беда не должна настигать вас неожиданно. Заметьте, в природе непогода просто так не приходит. О циклоне с ветром и дождем предупреждают и низко летящие облака, и падение барометра, и жалобные крики птиц. Так и в жизни человека. Любая буря в судьбе случается не вдруг. Ей тоже что-то предшествовало. Эти знаки беды нужно уметь увидеть и вовремя принять меры. Человек сознательный, чутко прислушивающийся к себе и к жизни, хорошо понимает это.

Уметь отсидеться в «крепости» духа — еще один важный принцип. Бывают в жизни человека ситуации, которые он не может изменить. Лучше всего в таком случае не стремиться переломить обстоятельства любой ценой, а уйти ненадолго в себя, как можно меньше воспринимать внешнее и жить внутренним, тем, что накопили в душе своей. Это единственное богатство, к которому стоит обратиться в такой период. Не высовываться из «крепости» духа, а только оборонять ее.



Человек должен уходить в мир сна в состоянии умиротворения, жизнеспособным. Доплутаться до кровати и падать на нее без сил — преступление над собой, которое совершают миллионы людей. В реальном мире у человека одни задачи, в мире сна — другие, и выполнять их усталому человеку очень трудно. Так что надо постараться мудро распределять энергию дня, чтобы хватило сил на все его фазы — и на начало, и на конец. Душа и некоторые «тонкие» структуры организма не спят ночью. У них своя жизнь и свои задачи. Именно потому святые отцы учили: бодрствуй даже во время сна.

Вы можете использовать несколько секунд перед засыпанием, осваивая принцип важности последнего мгновения. Ведь моменты, когда человек просыпается и когда засыпает — особые точки дня. В жизни человека — это

Фото Виктора Ахломова

момент зачатия и момент умирания... Когда вы уже вошли в предсонное состояние, введите в себя программу, какую сами пожелаете. И помните: с какой мыслью заснете, с такой и проснетесь, и мысль эта будет работать в вас всю ночь.

Есть очень эффективная техника работы во сне со здоровьем. Концентрируйтесь на больном органе минут пятнадцать. Можно сосредоточиться на больном месте, скажем, на больной пояснице. Постарайтесь удерживать внимание, пока не заснете. Выполняйте это ежедневно не менее месяца. Нет. такого недомогания, которое не излечила бы подобная психотехника, только не пропускайте ни одного дня. Тогда все проблемы по исцелению из мира реального переходят в мир сна и в нем благополучно решаются.



Фото Виктора Ахломова



Ты помнишь? В нашей бухте сонной
Спала зеленая вода,
Когда кильватерной колонной
Вошли военные суда.

Четыре — серых. И вопросы
Нас волновали битый час,
И загорелые матросы
Ходили важно мимо нас.

Мир стал заманчивей и шире,
И вдруг — суда уплыли прочь.
Нам было видно: все четыре
Зарылись в океан и в ночь.

И вновь обычным стало море,
Маяк уныло замигал,
Когда на низком семафоре
Последний отдали сигнал...

Как мало в этой жизни надо
Нам, детям, — и тебе и мне.
Ведь сердце радоваться радо
И самой малой новизне.

Случайно на ноже карманном
Найди пылинку дальних стран —
И мир опять предстанет странным,
Закутанным в цветной туман!

1911 — 6 февраля, 1914
Aber'Wrach, Finistère

Хорошо бы стать коровой

Обычно активно лечить позвоночник начинают, когда заболит спина. Но мой опыт позволяет утверждать, что у каждого, кому за тридцать, есть различные повреждения позвоночника и именно эти поломки лежат в основании его нездоровья. Если начать лечение с коррекции опасных зон позвоночника, восстановить здоровье будет проще.

Позвоночник — центр сборки тела, опора плеч, таза, мышц и связок, ребер, прикрывающих внутренние органы. Вдоль него идут вены, возвращающие кровь к сердцу, лимфатические протоки и меридианы. Он защищает надежным щитом огромной важности структуры, в частности спинной мозг и аорту.

Человек вынужден выполнять работу, совсем не всегда полезную для его здоровья. У него вырабатываются различные «позные» стереотипы — так организм адаптируется к неудобным для него положением (за партой, рабочим столом, за рулем, у станка, при поднятии тяжестей). И все они деформируют позвоночник.

Позвоночник деформируется очень рано. Как правило, в первые десять

лет жизни на фиброзных кольцах шейных позвонков появляются разрывы. К двадцати годам обычно обезвоживаются межпозвонковые диски, причем, как правило, в местах поражения фиброзных колец — в шейном отделе. Этому способствуют прежде всего отсутствие целенаправленной тренировки опорной мускулатуры, травмы черепа (особенно затылка), а кроме того, отиты, смещение органов, диабет, неправильная осанка и родовые травмы. Диски становятся плоскими, при этом затрудняется ток спинномозговой жидкости (ликвора) по спинномозговому каналу и крови — по позвоночным артериям. Затем начинает изменяться хрящевая и костная ткань самих позвонков, и к 70 (а бывает, и к 50) годам чаще всего происходит уже дегенерация позвоночника, появляются дисковые грыжи. Можно даже утверждать, что возрастной предел, отпущенный человеку, в определенной мере обусловлен именно срабатыванием позвоночника в слабых его точках.

Но если в течение всей жизни выполнять комплекс поддерживающих и корригирующих психофизических

упражнений для позвоночника, можно избежать страданий и существенно раздвинуть возрастные границы человеческой жизни.

ИДЕАЛЬНАЯ ПОХОДКА

Лучше бы нам с вами ходить на четвереньках! Пружина позвоночника, как мост, идеально приспособлена для нагрузки именно в горизонтальном положении. Обратите внимание на то, как ходит корова. Там, где у нас самые ответственные и ломкие участки позвоночника, у нее все устойчиво и благополучно. Можете стать на четвереньки и потрогать шею, поясницу, крестец — не правда ли, спокойно? А уж грудно-поясничный переход — в самой благоприятной ситуации! Опаснейшие участки позвоночника при горизонтальном положении туловища опираются на передние и задние конечности.

Голова у коровы отвисает, на основании черепа нет и не может быть следов травм: корова не стучится затылком в первые месяцы жизни, как мы с вами! Она все время ест травку, изредка поднимает голову, но ненадолго. Шейно-грудной переход ее позвоночника надежно защищен и слегка растянут. Пояснично-крестцовая область не испытывает перегрузку в половину собственного веса, как у человека, — ее снизу подпирают могучие задние ноги. Копчик у коровы соединен с хвостом, а хвост постоянно крутится, отгоняя мух, — кровообращение здесь хорошее, и травмы исключены. Кифоз в грудном и крестцовом отделе совершенно оправдан: здесь мост позвоночника имеет опоры. При такой осанке («жизненной позе») никаких оснований для поломок в «пожарных» для человека точках нет. Рано мы поднялись, рано! У нас с вами эти участки позвоночника совершенно катастрофически ломаются.

ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Первое испытание для позвоночника — само рождение человека. В утробе матери младенец скрючен, ручки и ножки сжаты. После рождения у него часто остаются малые «позные» повреждения, не говоря уже о возможных травмах головы при родах. На Руси новорожденных правили в бане, массируя им голову и суставы, растягивая позвоночник, руки и ноги. Эту процедуру затем повторяли не один раз. Таким способом обеспечивалось хорошее питание главнейших систем организма.

Затем, если двигательная активность ребенка невелика, у него теряется свобода естественных реакций на неизбежные стрессоры. Он может стать жертвой сенсорно-моторной амнезии (утратить природную двигательную память). При этом развиваются типичные изменения фигуры: впалая грудь, постоянно поднятые плечи и резко выраженный изгиб шеи. Так еще в раннем детстве формируются боковые, типа сколиоза, искривления позвоночника, ранняя сутулость и загиб копчика. Это приводит к смещению позвонков, могут оказаться частично пережатыми кровеносные сосуды, питающие собственно позвоночник. В слабых местах возникает то, что мы привыкли обозначать популярным словом «остеохондроз». Организм, оберегая больную зону, поддерживает напряжение расположенных рядом мышц. Они сдавливают капилляры и еще больше портят пораженный участок.

В дальнейшем позвоночник портится из-за непомерной нагрузки, особенно если она односторонняя, случайных ударов, сдавливаний, нефизиологичных поз. Позвоночник страдает из-за плохого кровообращения, слабости мышечной системы и нарушения

работы пищеварительного тракта; диабета и связанного с ним процесса обезвоживания; уплотнения межпозвонковых дисков и остеопороза; воспалительных процессов в организме, нарушения нервной регуляции. В слабых звеньях позвоночника появляются воспалительные очаги, капилляропатия и венозный застой.

Иногда нет никакой боли в спине, но теряется гибкость. Мы к этому готовы и воспринимаем как неизбежное: что делать, не пятнадцать лет! Нас будто запрограммировали на потерю гибкости в двадцать пять лет, радикулит к сорока и обширный остеохондроз в пятьдесят. Но с этим нельзя смиряться!

Тамара Лязгина, женщина-каучук, регулярно нагружая мышцы спины упражнениями на гибкость, стала в пятьдесят лет более гибкой, чем была в двадцать. Сравнительный анализ рентгенограмм показывает, что ее межпозвонковые диски стали более упругими и раздвинули позвонки. И действительно, за годы тренировок и выступлений на аренах цирка Тамара подросла, в то время как ее сверстницы согнули плечи, отрастили животы и безнадежно постарели. Значит, позвоночник и в пятьдесят может снова стать таким же гибким, как в детстве. Только нужно поправить его там, где он поломался, — в слабых точках, а затем усилить мышцы, поддерживающие его.

Часто бывает достаточно выправить шейно-грудной переход и 12-й грудной позвонок. Это можно сделать тракцией — растягиванием. Известный костоправ Касьян именно эти области выравнивал встряхиванием. Но встряхивание может делать только специалист. Вместо этого предлагаю просто висеть на турнике, шведской стенке, двери.

БАБА КАТЯ ИЗ СТАНИЦЫ

В России исстари нахлестывали тело веником в бане — это отличное средство для улучшения кровообращения. Едва ли не в каждой деревне была своя костоправка. Я встречала удивительных женщин! Сами больные — руки в узлах и шишках, ноги едва ходят — они легко снимали боль, облегчали страдания особыми приемами.

У моего пациента Ивана Михайловича отнималась левая рука, и я массировала ему руку, закутывала в листья лопуха, хлестала крапивой. Баба Катя из деревни Станица понаблюдала за моей работой, потом посмотрела в глаза больному. Ее рука быстро пробежала по предплечью, плечу, задержалась в начале грудного отдела позвоночника и перебралась на правую часть затылка. «Вот где сидит болезнь! Ты не только саму руку три, ты здесь травму снимай, жилочки распутывай!» «Это после той аварии, когда мой газик в горах перевернулся, я как раз тут и ушибся», — сказал Иван Михайлович. Для меня это было открытием, но я покорно стала растирать позвоночник. «Да не так! Осторожнее, ты с такой силой его изувечишь. Дайка, я».

И она показала мне массаж с мылом — никаких болевых ощущений! Руки длинными спиралевидными движениями поглаживали кожу и стряхивали «мусор» с самых кончиков пальцев на землю. Губы шепчут, а глаза прикрыты.

Я попросила разрешения помочь ей самой. Она ответила, что лечить ее поздно — уже ничто не поможет. Но все же разрешила. Я стала, стараясь как она, массировать ее руки, позвоночник, голову. Она вздрагивала, когда я касалась шишек на ее руках: было больно. Прошло около часа, ей стало лучше.

ОСАНКА

При неудачно выбранной позе излишне напрягаются не приспособленные для непрерывной нагрузки мышцы. Мышечное перенапряжение может «обесточить», лишит энергии важнейшие нервные сплетения, расположенные рядом. При этом могут пострадать жизненно важные функции — например, дыхание, пищеварение или кровообращение. Попробуем стоять, сидеть, ходить по-другому.

Стоим

Немного отклоните тело назад, голову подайте вперед и вверх (больше вверх, чем вперед). Вам, видимо, не совсем удобно, какая-то сила тянет вернуться в привычную позу. Теперь попробуйте немного согнуть колени. Сделайте несколько шагов, не полностью выпрямляя колени. Сильно приседать не надо. С такой походкой Дерсу-Узалы вы будете расходовать гораздо меньше сил, потому что при ходьбе ваш центр тяжести практически будет оставаться на одном уровне.

По дому можно передвигаться и в более глубоком приседе, здесь никто над вами смеяться не станет. Если же вы идете по улице, то попробуйте чуть-чуть не до конца выпрямлять ногу.

Люди, которым приходится долго стоять, обычно сгибают ноги и либо отклоняются назад, либо переминаются с ноги на ногу. Так легче сберечь силы, и поза более устойчива.

Вам поможет удержать хорошую осанку и небольшое отведение плеч назад. Чтобы освоить это движение, возьмите швабру, заведите ее за спину, поверх нее перекиньте руки — так, чтобы они свободно болтались. Или сидя заведите руки за спинку стула и сведите лопатки. Как только человек принимает эту позу, спинной мозг

немедленно начинает функционировать, как электростанция, обеспечивающая связь во всем теле.

Конечно, голову вниз опускать не нужно. Поднимите ее вверх и посмотрите за горизонт — давно известно, что именно там находится счастливое будущее.

Всегда приятно смотреть на женщину, у которой нет второго подбородка, а тем более третьего и четвертого. Постарайтесь, чтобы ваша голова всегда находилась в этой позиции — подбородок приподнят, но не сильно, чтобы не смотреть ни на кого сверху вниз.

В первое время вам будет не очень удобно в новой позе. Ее надо заработать: надо иметь достаточно хорошие, крепкие мышцы бедер, чтобы долго держать ноги немного согнутыми, и крепкие мышцы плечевого пояса для сведения лопаток.

При любой возможности постарайтесь встать в позу «цыгун», особенно в транспорте. Таз чуть подан вперед, плечи сами собой немного отводятся назад, лопатки сближаются, грудь приподнимается, и опаснейшая область шейно-грудного перехода освобождается от напряжения. Даже незначительно согнутые, как у кузнечика, колени, предохраняют ваш позвоночник от тряски и компрессионных сдавлений.

Если «цыгун» из соображений приличия отменяется, можно выпрямить ноги, но все остальное постарайтесь сохранить: голову — вверх, лопатки сблизить, таз подать вперед. Если в такой позе опустить перпендикуляр от середины мочки уха вниз вдоль тела, он пройдет через щиколотку. Но плечи просто так не будут постоянно держаться отведенными назад, спина не выпрямится. Нужна специальная гимнастика для позвоночника: отжимания, статические и медитативные упражнения.

Садимся

Из положения стоя начинаем сгибать колени, не меняя изгибов позвоночника. Сесть надо на середину стула ближе к краю и обязательно расслабить руки. Голова тянется теменем вверх, плечи развернуты.

Самая большая ошибка — сидеть с круглой спиной, от этого мы больше всего устаем.

Сидим

У меня есть верный друг Амур — маленький «дворянин», ласковый и умный пес. Мне очень нравится, как он сидит: ровненько, голова приподнята, хвостик колечком. Амуру и в голову не придет подстилать хвост под себя. Мы же привыкли сидеть, подмяв под себя копчик. Особенно располагают к этому мягкие кресла. При этом углубляется дыхание, возникает застой крови в малом тазу и... безнадёжная атрофия мышц спины. Попробуйте сидеть, как сидит собака. Ноги чуть расставлены — это устойчивая поза. Голова приподнята, тело опирается на ступни и таз, а не на бедра. Что касается копчика, то самое лучшее для него положение я не могу сформулировать иначе (да простят мне читатели!), чем «отклячить зад».

Лучше опускать глаза к газете, чем подбородок, а книгу можно поднять к глазам. Если нужно наклониться, делайте это с прямой спиной, обеспечивая наклон вращением в тазобедренных суставах.

КОРРЕКЦИЯ

Стоит привести в порядок шейный отдел позвоночника массажем, специальными упражнениями, компрессами, мазью с Т-активинном, как немедленно улучшается питание головы, сердца, легких, грудных желез, тимуса, щитовидной железы — всего комплекса, отвечающего за сохранность организма.

Если вы сделаете свои хилые и дряблые мышцы спины мощными и сильными, они лягут по обе стороны всего позвоночника, как могучие хребты, защищающие позвоночный столб от перегрузок и болезней. Особенностью этих мышц является то, что они участвуют в движениях туловища — его повороте, наклоне, выпрямлении и в сохранении определенной позы.

О приемах коррекции позвоночника: правке шеи и копчика, специальных упражнениях для мышц, связок и сосудов будет подробно рассказано в следующем номере.

Вышла в свет новая книга
И. А. Васильевой
«ЦЕЛИТЕЛЬ И ЖЕНЩИНА»,
часть 2-я.

Приобрести ее можно в Экоцентре «Целитель» по адресу:
630032 Новосибирск, ул. Челюскинцев, 11.
Вложите в письмо-заявку чистый конверт
с маркой и своим адресом.



МАССАЖ СТОП

Массаж рефлексогенных зон особенно хорош тем, что при высокой эффективности лечения он вполне доступен каждому. Особенно много рефлексогенных зон на стопах. Поврежден внутренний орган — определенная точка на стопе отзывается болью при надавливании. Массируя такие точки, мы улучшаем кровоснабжение рефлексогенной зоны и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа. А это значит, что поврежденный орган получает больше строительных материалов, кислорода, гормонов, полнее освобождается от продуктов распада.

Стопу массируют подушечками пальцев или межфаланговыми суставами, выполняя растирания по кругу или вверх-вниз. Для того чтобы рука легко скользила, смажьте ее кремом. Каждую зону массируют не менее 5 минут.

Все рефлексогенные зоны имеют зеркальное отображение: зона правой стороны челюсти находится на пальце левой стопы, а левой половины — на пальце правой стопы (рис. 1).

ПАРОДОНТОЗ

Во время пребывания в военной школе господин Т. заболел пародонтозом. Поскольку он питался только в армейской столовой, в качестве возможной причины можно было предположить недостаток витаминов. Боли в деснах периодами становились непереносимыми. После того как он покинул армию, состояние его несколько улучшилось. Однако несмотря на мас-

саж десен и использование различных примочек, к тридцати двум годам у него начали качаться некоторые зубы. И тут господин Т. услышал о рефлексогенном массаже. Он начал массировать на стопах рефлексогенные зоны верхней и нижней челюстей, тратя ежедневно по пять минут на каждую ногу, изменил режим питания и привел

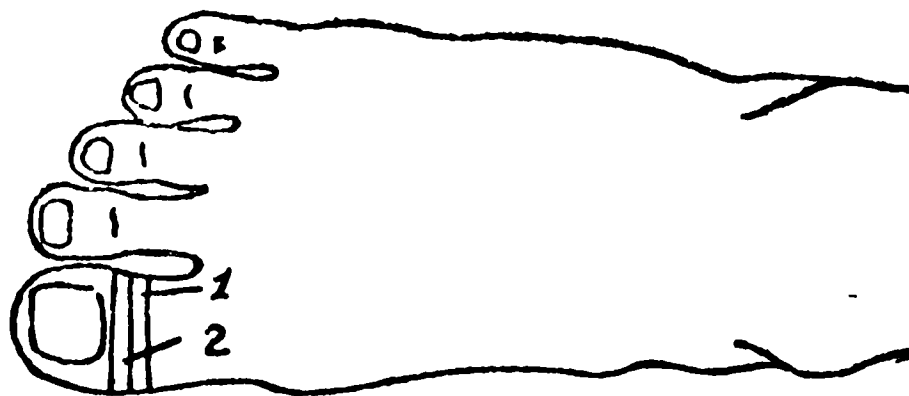


Рис. 1. Рефлексогенные зоны челюстей:
1 — нижняя челюсть, 2 — верхняя
челюсть

Продолжение. Начало в № 10, 1995 г.

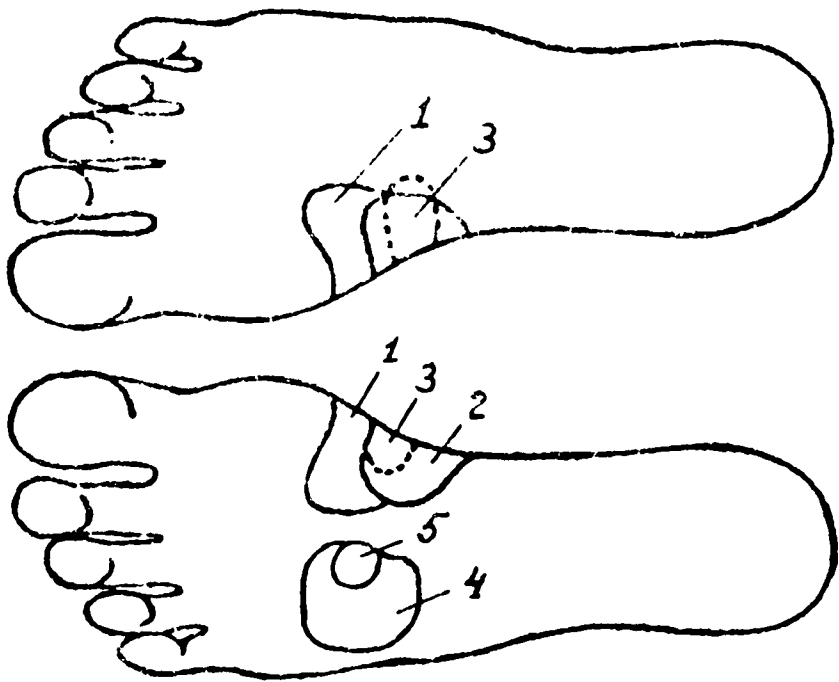


Рис. 2. Рефлексогенные зоны органов пищеварения: 1 — желудок, 2 — двенадцатиперстная кишка, 3 — поджелудочная железа, 4 — печень, 5 — желчный пузырь

в порядок рефлексогенные зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и печени. Успех не заставил себя ждать. Через месяц было отмечено явно выраженное улучшение, а через полтора года исчезли последние признаки пародонтоза.

Рефлексогенные зоны **желудка** расположены на обеих подошвах: одна половина желудка — на правой, другая — на левой стопе (рис. 2).

Большинство людей не жалуются на желудок. Их желудок давно отказался сопротивляться всяческому пищевым атакам. По-иному дело обстоит с грудным ребенком: у него рвотный рефлекс работает пока безукоризненно. И то, что желудку не нравится, вылетает обратно.

И если желудок не реагирует на неправильное питание, это вовсе не означает, что он в состоянии все это переварить. Непереваренная пища остается в желудке и создает чувство тяжести, ощущение утомления и тошноты. Давление от распираания желудка через диафрагму передается на сердце, вследствие чего возникают нарушения сердечной деятельности. Чаще всего это происходит ночью. Как свидетельствуют наши наблюдения,

до девяноста процентов сердечных нарушений могут быть ликвидированы путем изменения питания.

Однажды господин П. проснулся с болями в сердце. Когда приступ повторился, он обратился к врачу. ЭКГ свидетельствовала о том, что сердце работает нормально. Успокоенный, он пошел домой. Однако следующей ночью приступ повторился: опять эти сжимающие боли в сердце!

Господин П. начал внимательно наблюдать за собой и установил, что приступу всегда предшествовал обильный ужин, вызывающий вздутие желудка. Он перестроил свое питание, и после этого у него ни разу не возникал сердечный приступ.

Непосредственно ниже рефлексогенной зоны желудка у большинства людей располагается весьма чувствительная точка — это и есть рефлексогенная зона **двенадцатиперстной кишки** (см. рис. 2). Нередко в этом месте имеется уплотнение величиной с миндальное ядрышко, которое на ощупь напоминает кость. Массировать следует обе стопы.

Если содержимое желудка попадает в двенадцатиперстную кишку в слишком перекипленном состоянии, последняя не может нейтрализовать избыток кислоты и сжимается так, как сжимаются мышцы полости рта, когда мы жуем кусочек лимона. Из-за этих спазмов сужаются и выходные отверстия желчного протока и протока поджелудочной железы, впадающих в двенадцатиперстную кишку. Вследствие этого, во-первых, происходит неполное опорожнение желчного протока и, во-вторых, в двенадцатиперстную кишку поступает недостаточное количество пищеварительных ферментов. При этом попадают под угрозу следующие функции: выведение с желчью токсических веществ из печени; переваривание жира; опорожнение кишечника; усвоение пищи.

Все это создает условия для возникновения язвы двенадцатиперстной кишки.

Однажды ко мне пришел господин И. и попросил у меня совета. Он страдал язвой двенадцатиперстной кишки, которая вызывала у него непрекращающиеся боли. В последнее время к этому еще прибавились и перебои сердечной деятельности. В течение трех месяцев господин И. был нетрудоспособным. Он добросовестно выполнял рекомендации своего врача. Однако состояние его стало еще хуже.

Осмотр рефлексогенных зон подтвердил это. В области рефлексогенной зоны желудка и двенадцатиперстной кишки образовалось отложение величиной с ядрышко миндаля. При надавливании на него больной испытывал резкую боль. Это отложение следовало размассировать, чтобы и рефлексогенная зона, и соответствующие ей органы начали лучше снабжаться кровью. Далее господину И. следовало изменить питание и не употреблять пищу вызывающую вздутие желудка, из-за чего диафрагма начала давить на сердце, и от этого возникали перебои в его работе.

Господин И. изменил свое питание и начал ежедневно массировать в течение двадцати минут рефлексогенные зоны желудка и двенадцатиперстной кишки. Уже через семь дней он почувствовал себя лучше. В течение следующих двух недель исчезли боли, а еще через пять недель исчезла и язва двенадцатиперстной кишки.

Рефлексогенная зона печени располагается на правой стопе. Рядом — зона желчного пузыря (см. рис. 2).

Желтуха

Если речь идет не об инфекционной желтухе, причина пожелтения — в закупорке желчного протока. Нередко застой желчи может быть обусловлен

сильным спазмом двенадцатиперстной кишки, когда желчь, не имея возможности оттока, устремляется обратно. Эта желчь впоследствии затвердевает, и образуются желчные камни, которые могут вызвать закупорку желчного протока и обусловить развитие желтухи. Но при этом необязательно причиной желтухи должны быть именно желчные камни. Я хочу объяснить это на следующем примере.

Господин Д. внезапно почувствовал сильные боли в желудке, его живот стал твердым, как доска. Газы давили через диафрагму на сердце, и как следствие этого стали возникать сердечные перебои.

Жена положила ему на живот компресс и массировала соответствующие рефлексогенные зоны желудка и двенадцатиперстной кишки в течение получаса. В конце концов спазм отпустил его. Через час господин Д. выпил чашку чая. Но желудок не принял его. Снова начались схваткообразные боли. Жена бросилась в аптеку и стала просить какие-нибудь таблетки против вздутия желудка. Но и после приема этих пилюль состояние почти не улучшилось. Единственное, что несколько снижало боль, — массаж рефлексогенных зон и обертывания. И жена прибегала к этим средствам снова и снова. В общем, господин и госпожа Д. провели весьма беспокойную ночь. Наутро госпоже Д. показалось, что она заметила у своего мужа пожелтение склер глаз. Чтобы понапрасну не волновать его, она ему об этом ничего не сказала. И на следующий день они активно продолжали массаж соответствующих рефлексогенных зон. К вечеру господину Д. стало несколько лучше. Он уже мог выпить чаю, не ощущая при этом боли. На следующий день у него пожелтела вся кожа. И моча потемнела, приняла цвет, типичный для желтухи. Госпожа Д. массировала мужа три раза ежедневно в общей сложности по

часу. Спазмы несколько уменьшились, господин Д. смог немного поесть.

На четвертый день господин Д. был уже не таким желтым. А еще через день все симптомы недомогания исчезли.

Что же вызвало у господина Д. появление желтухи?

Психический стресс повлек изменения в центре, ведающем работой желудочно-кишечного тракта. Следствием этого были спазмы желудка и двенадцатиперстной кишки. В связи с этим желчь не имела возможности оттока, ее красящие вещества стали накапливаться в крови. Часть желчи выделялась с мочой, что и вызвало ее темную окраску.

Бессонница

Те люди, которые просыпаются около двух часов ночи и, проснувшись, не могут уснуть в течение одного-двух часов, наверняка неправильно питаются: поздний ужин в семь-девять часов вечера; много мяса с приправами. Ровно через шесть часов начинает реагировать печень. В нее поступают токсичные вещества, которые ей предстоит нейтрализовать. Однако она не всегда в состоянии сделать это во время сна и будит своего хозяина.

Поджелудочная железа состоит из двух совершенно отличных друг от друга по своей структуре типов железистой ткани. Эти ткани выполняют совершенно разные функции.

1. Железы, вырабатывающие пищеварительные соки.

Для расщепления пищи на все более и более мелкие составные ее части нам необходимы ферменты. Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, которые способствуют разложению углеводов на составляющие их малые кирпичики — моносахара, а белков — на аминокислоты. Ферменты эти вырабатываются железистой

тканью поджелудочной железы и по ее общему протоку поступают в двенадцатиперстную кишку, где они смешиваются с пищевой кашицей.

2. Железы, вырабатывающие гормоны.

Гормональные железы носят название островков Лангерганса, они рассеяны внутри самой поджелудочной железы. В А-клетках вырабатывается глюкагон, а в В-клетках — инсулин. Инсулин регулирует сахарный обмен, это означает, что в его обязанность входит обеспечение постоянного уровня сахара в крови.

Диабет

Нормальным принято считать, если уровень виноградного сахара (глюкозы) в крови не превышает 80—120 мг%. Глюкоза — это тот самый маленький кирпичик, на которые распадаются и крахмал и сахар в процессе пищеварения. После достаточно плотного приема пищи в кровь поступает большое количество глюкозы. Тут же вступает в действие поджелудочная железа: она выделяет инсулин, который обеспечивает снижение уровня сахара в крови до нормального уровня.

Если же поджелудочная железа выделяет недостаточное количество инсулина, этот процесс перестройки идет гораздо медленнее и уровень сахара в крови продолжает возрастать. Когда содержание его превысит 160 мг%, в действие вступают почки. Чтобы предупредить развитие диабетической комы, почки начинают выделять сахар, который и обнаруживается в моче.

Какие возможности лечебного воздействия имеются в нашем распоряжении? Необходимо возбудить реакцию поджелудочной железы и заставить ее вырабатывать нужное количество инсулина. Здесь снова следует обратить внимание на решающую роль две-

надцатиперстной кишки, так как вследствие ее длительного спазма в поджелудочной железе может оказаться поврежденной ее островковая ткань. В общем, проблема диабета в ряде случаев может быть разрешена путем воздействия на двенадцатиперстную кишку.

Госпожа Н. ежемесячно проходила обследование у врача для определения уровня сахара в крови, который у нее был повышен в течение ряда лет. Поскольку она плохо переносила таблетки, ей была предписана строгая диета, то есть полностью было запрещено употреблять сладости, очень сильно ограничены хлеб, печеные изделия, картофель и рис. Три раза в день ей проверяли мочу. При условии выполнения всех предписаний в большинстве случаев содержание сахара было в норме.

Когда госпожа Н. услышала о лечении посредством массажа рефлексогенных зон и прочитала о моих рекомендациях относительно режима питания, она очень обрадовалась. Полная энергии, принялась она за массаж, перестроила режим питания, то есть стала больше есть хлеба, картофеля, риса, позволяла себе от случая к случаю сладости. Однако избегала сырых овощей, молока и кофе с молоком.

Прошла неделя, содержание сахара в крови не изменилось. На вторую неделю специальная бумага, которую применяют для контроля за уровнем сахара в моче, резко окрасилась. В течение последующих дней у госпожи Н. выделилось с мочой довольно много сахара. Однако это не вызывало большого беспокойства: такая реакция ожидалась. По прошествии этих семи дней состояние ее снова нормализовалось.

Если кто-то страдает диабетом, к этому следует подходить с большим

вниманием, необходимо, чтобы в организме у больного постоянно сохранялось равновесие между потребностью в сахаре и поступлением в кровь инсулина. Ежедневные контрольные исследования мочи, определяющие содержание сахара, позволяют лучше судить о состоянии пациента, регулировать питание, а при необходимости вводить инсулин.

Вначале госпожа Н. строго следовала этим рекомендациям. Но поскольку все протекало благоприятно, она позволила себе через месяц стать чуть легкомысленнее. Желание перевесило разумную осторожность, и она злоупотребила сладким. Ей не повезло еще и потому, что именно в этот период ее поджелудочная железа находилась в фазе перестройки и поэтому была функционально ослаблена. Перегруженная и неспособная компенсировать нагрузку, поджелудочная железа ответила бунтом. Госпожа Н. почувствовала слабость, ей стало дурно, появилась сильная жажда. Стало выделяться больше мочи. Эти явления были связаны с ощущением сильного жжения. Цвет мочи резко изменился, она стала коричневой, как пиво. Госпожа Н. позвонила своему врачу, который тут же приехал и ввел ей инсулин. Эту процедуру пришлось повторить в течение последующих трех дней, после чего ее физическое состояние нормализовалось.

Госпожа Н. стала внимательно следить за всеми сигналами, которые ей подавал ее организм. Уже в течение двух лет она ест все. В моче у нее ни разу не появился сахар, да и содержание сахара в крови у нее в течение полутора лет не превышает нормы. На контрольное обследование она является теперь лишь один раз в год.



ДИАГНОЗ ПО МОЧКЕ УХА

Понять «язык тела» стремились многие врачи и целители в разных странах с незапамятных времен.

Немецкий исследователь Курт Теппервайн предпринял попытку систематизировать опыт, накопленный предшественниками. В прошлом номере журнала рассказывалось о симптомах, которые можно «считывать» с лица (лба, носа, губ, щек, бровей) и шеи. На этот раз речь пойдет о том, какую информацию о состоянии внутренних органов могут предоставить волосы, уши, язык, кисти рук, походка, почерк.

Эти сведения, безусловно, полезны не только специалистам, они помогут контролировать свое состояние каждому из нас. Обнаружив у себя какой-нибудь из описанных симптомов, не впадайте в панику — он может свидетельствовать о временном состоянии организма. Но внимательно понаблюдайте за собой и постарайтесь наладить более здоровый образ жизни.

Может быть, вы замечали, что при плохом самочувствии ваши волосы тускнеют, плохо лежат, становятся непослушными?

Медленный рост волос свидетельствует о слабости нервной системы, обильное выпадение волос связано с гиперфункцией щитовидной железы.

Ломкие волосы — признак кишечной дисфункции, а их внезапное потемнение указывает на опасное заболевание печени и желчного пузыря.

Залысины — характерный признак недостаточной функции половых желез, а у женщин — еще и раннего климакса.

Часто изменения в состоянии волос бывают непосредственным результа-

том неправильного питания. Образование перхоти связано с неумеренным потреблением мяса, жира, сахара, соли, кофе. Ранняя седина появляется чаще всего у тех, кто предпочитает слишком соленую пищу, кому недостает ферментов, но может быть и показателем недостаточного кровоснабжения, диабета, общего перенапряжения организма. Расщепление волос, как правило, следствие неправильного питания.

По ушам можно определить творческие способности человека. Тонко сформированное ухо свидетельствует о высоком творческом потенциале. При этом большие уши считаются показателями способности к познанию.

Большие уши с четко очерченными мочками свидетельствуют о благополучной наследственности, хорошей деятельности эндокринных желез, предрасположенности к долгожительству.

Бледные уши указывают на нарушение кровообращения, анемию, красные — на нарушение функции почек. Пунцовые уши — симптом нарушения пищеварения, излишней нагрузки на печень. Цианоз (посинение) ушей может быть связан с сердечной недостаточностью, туберкулезом. Блестящая кожа на ушах указывает обычно на недостаток кальция; коричневатая кожа около ушей — на заболевания кишечника.

По мочке уха можно судить о деятельности эндокринных желез, об обновлении крови и лимфы. Полная, мягкая, хорошо снабжаемая кровью мочка свидетельствует о здоровье. Если же она тонкая, бледная, то организм, скорее всего, ослаблен, кровообращение недостаточно интенсивное, деятельность желез снижена. Очень толстая мочка уха указывает на предрасположенность к ожирению, сморщенная — на общее отравление орга-

низма, предрасположенность к инфаркту. О повышенной опасности инфаркта и возможности диабета свидетельствуют глубокие складки на мочке уха.

Гармонично закругленная мочка уха — признак хорошей наследственности, предрасположенности к долгожительству; острая, вытянутая мочка — признак высокой половой потенции, большого запаса сил.

Язык пациента для врача — важнейший источник симптомов, особенно при заболеваниях органов пищеварения. Если он чистый, без налета — органы пищеварения здоровы. Беле-ый налет на передней трети языка — симптом гастрита, на середине языка — язвы желудка, двенадцатиперстной кишки или гастрита, на задней части языка — колита. Желтый налет на языке указывает обычно на поражения печени, желчного пузыря или на геморрой, коричневый свидетельствует о заболевании кишечника. Сухой язык с красной полосой посередине — симптом сильного воспаления кишечника, кроваво-красный — гастрита, энтерита. Язык бывает покрыт «трещинами» при гастрите, опухает при гепатите, холецистите, недостатке в организме витамина В. Жжение языка возникает обычно при анемии, сухость и «трещины» по всему языку — при диабете.

Кисти рук пациента представляют особый интерес для диагноста. Глядя на ладонь, слегка наклоните ее к себе, согнув в кистевом суставе. Если вы заметите на запястье три (или более) поперечные складки, значит, потенциал здоровья у вас велик и есть все предпосылки к тому, чтобы прожить долгую жизнь.

Ладони не теряют гибкости, пока тело подвижно, а сосуды эластичны. Выпрямите ладони и попробуйте выгнуть их наружу. Если это не удастся, то можно предположить у вас склероз. О нем могут свидетельствовать и набух-

шие вены на тыльной стороне ладони. Ярко-голубая окраска этих вен указывает на повышенное содержание углекислоты в крови — рекомендуется активное движение на свежем воздухе.

Периодическое появление белых пятнышек на ногтях свидетельствует о недостатке железа в организме. Постоянное их наличие может быть показателем хронического заболевания печени, почек или лимфатической системы. Продольные «канавки» на ногтях говорят о нарушениях пищеварения. Ломкие ногти бывают у тех, кто испытывает недостаток минеральных веществ. Утолщение ногтей — симптом недостаточного кровообращения или сердечного заболевания. Точечные углубления (как на наперстке) бывают при ревматизме суставов или псориазе. Длинные, чрезмерно выпуклые и узкие ногти часто свидетельствуют о заболевании почек. Обычно такое изменение формы ногтей начинается с мизинца задолго до того, как болезнь можно диагностировать клиническими методами. В большинстве случаев людям с такими нарушениями функции почек можно порекомендовать более обильное питье.

О состоянии внутренних органов может поведать и почерк. В данном случае речь идет не о постоянных особенностях почерка, а только о тех резких изменениях в написании букв, которые появились внезапно.

Если те элементы букв, которые выступают за верхний край строки (в буквах «в» и «б»), заметно укоротились, можно предположить, что человека постигло сильное разочарование, и даже диагностировать депрессию.

Постоянно меняющийся наклон

букв при письме свидетельствует о нарушениях в органах пищеварения.

Расползающиеся в ширину буквы — признак повышенной нагрузки на органы кровообращения.

Судорожно изогнутые, переплетенные друг с другом буквы свидетельствуют о нервном расстройстве, рочерки в конце слов — о навязчивых идеях.

Очень узкие буквы указывают на сниженный тонус, высокие строчные — на перенапряжение.

Некоторые сведения о заболеваниях можно почерпнуть и из наблюдений за тем, как человек ходит.

Шатающаяся походка может свидетельствовать о заболевании мозга, нарушении кровообращения. Ходьба вразвалку — о заболеваниях тазобедренного сустава, иногда — о недостатке кальция в организме.

«Занос» в сторону при ходьбе указывает на дисфункцию спинномозгового канала. Неспособность пройти спиной вперед — признак нарушений в вестибулярном аппарате. Неспособность сделать правой ногой шаг такой же длины, что и левой, — симптом заболевания печени.

Как бы ни были красноречивы перечисленные характеристики, их нельзя воспринимать буквально: слишком много факторов влияют на состояние организма. Достоверно диагностировать болезни можно лишь по комплексу различных признаков.

Визуальная же диагностика хороша хотя бы тем, что позволяет ориентироваться, предполагать симптомы, когда они еще не обнаружили себя с достаточной очевидностью.

СЛУЧАИ

Четвертый случай

Климат России преимущественно континентальный, с резкими перепадами температуры в течение года и даже суток. Когда человек, ослабленный постоянными кутаниями, вдруг испытывает кратковременное охлаждение — это большая радость для всех систем организма. Происходит очистительный всплеск, порою даже взрыв. Начинается вдруг насморк, чихание, может повыситься температура. Не надо этого бояться. Необходимо дать отдых желудку и день или два ничего не есть. Если голодать только сутки, то можно ничего не пить. Это ускоряет очищение, прерывает повышение температуры, если таковое наблюдается. Специалисты по лечебному голоданию давно заметили, что лучше всего начинать воздержание от еды во время кризиса, гриппа, любых недомоганий. Организм как бы просит: дай передохнуть, очиститься.

И голод нужен организму, и холод.

Когда черепахам, обитателям жаркой пустыни создали в зоопарке идеальные условия и круглые сутки подогревали им жилье с помощью электричества до той температуры, к какой они привыкли в своей Африке, животные стали заболевать и погибать. Ветеринар забрал обессиленных, отказавшихся от еды черепах к себе домой доживать, а сам уехал в командировку.

Через два месяца он застал их



Фото Виктора Семина

живыми и здоровыми, хотя не оставлял им еды и не включал подогрева. Тогда он понял, что суточный режим содержания этих животных недопустимо строить на одном лишь тепле,

нужны кратковременные охлаждения. Он прикрепил к нижней части панциря цветные мелки и стал следить за кривыми, которые вычерчивали черепахи, ползая по паркету. Выяснилось, что днем они лезут под батареи парового отопления, а ночью — к входной двери, где сквозь щель дует холодный ветер: в пустыне, особенно в горах, ночами довольно холодно, а днем пески раскалены.

В 70-х годах я охотился в Калининской области, в районах озер Удомля, Кезадра. Разговорился однажды с лесником Василием Михайловым. Он хотел подзаработать и решил разводить чернобурых лисиц. Корм для них он мог раздобыть, объезжая леса и подбирая остатки задранных волками зверей. Михайлов срубил лисам малую избушку, сложил там печь, дров в лесу полно. И печь всегда была горячей, и мясо у лис было.

Тем не менее лисы очень скоро

заболели, стали вялыми, мех потускнел. Лесник решил, что ему подсунули бракованных животных, больных чумкой. Михайлов перестал добывать корм для лис и отапливать их жилище.

И странное дело: когда лисам стало холодно, как зимой в лесу, и приходилось глодать кости, они повеселели, шерсть у них залоснилась.

Нельзя диким животным создавать человеческие условия — они тут же заболеют человеческими болезнями. Постоянное утепление — это смертельная опасность, как постоянное переедание, даже просто постоянная сытость. Нужен контрастный образ жизни: то еда — то голод; то напряжение — то расслабление; то утепление — то охлаждение, то движение — то покой, то физическая работа — то умственная и так далее.

Постоянный покой и постоянная температура хороши лишь для покойников.

ДИАЛОГИ

- Где ваш муж?
- Дома со своим четвероногим другом.
- Как, у вас собака?
- При чем здесь собака? Он опять валяется на диване.

- Сбылась хотя бы одна мечта твоего детства?
- Да, когда меня драли за волосы, я мечтал стать лысым.

- Посмотри, какая грустная курочка. Может, сварить из нее суп?
- Ну, если ты считаешь, что это ее развеселит...

- Моя жена совсем меня не понимает. А твоя?

- Не знаю. Я давно с ней о тебе не говорил.

● **Председатель:** — Как накажем сторожа за то, что он заснул во время ночного дежурства?

Иван: — Можно я дам ему по морде?

Председатель: — Нет, Иван. Ты такой здоровый. Еще убьешь...

Иван: — Ну, можно?

Председатель: — Нет, ты же его убьешь, а сторож у нас один.

Иван: — Тогда разрешите мне дать по морде кладовщику, их у нас двое.

●
— Вы хотите работать у нас на стройке?

— Да.

— А что можете делать?

— Могу копать.

— А еще что?

— Могу не копать.

Аюрведа

Аюрведа (Аюр-Веда) — это слово в последние годы у многих на устах. Однако истинное понимание сущности Аюрведы — вещь довольно редкая. Это связано с тем, что, к сожалению, публикации о ней либо слишком упрощены, либо просто формальны. Общеизвестно, что Аюрведа — древнеиндийская медицина, в которой человек рассматривается как часть мироздания; как и во всем, из чего состоит мир, в человеке присутствуют основные стихии (эфир, воздух, огонь, вода, земля). Аюрведа делит всех людей по типам: Вата, Питта и Капха; определенные продукты, травы, минералы и прочее могут быть использованы для коррекции дисбаланса Ваты, Питты и Капхи.

Вроде бы все сказано, но в то же время не очень-то понятно. Почему? Потому что начинать необходимо с фундаментальных понятий, то есть с философских высот и глубин. Иначе понятие о стихиях вообще, в том числе и в человеке, воспринимаются как нечто надуманное, мистическое, скорее умозрительное, но не практичное сегодня.

Кроме того, банальным воспринимается представление о человеке как о неотъемлемой частичке мироздания. Сейчас каждый второй говорит об этом как о само собой разумеющемся, не

вникая, однако, в истинный, глубокий смысл этих слов и не используя это ни в повседневном, ни в профессиональном мышлении.

Объясняется это, на мой взгляд, очень просто. Как-то неловко говорить о философских основах Аюрведы современному человеку, поскольку ее философские понятия немного похожи на религиозные, немного на мистические, не совсем схожи с привычными европейскими, сложноваты для обычного мышления и восприятия.

О себе могу сказать, что со времени обучения теории и практике Аюрведы у специалистов из индийского и американского аюрведических центров вот уже несколько лет нахожусь под глубоким впечатлением от соприкосновения с этой мудростью, которая совершенно изменила мое профессиональное сознание.

Дело в том, что Аюрведа дает ответ на любой вопрос, касающийся здоровья человека (все зависит только от квалификации врача-аюрведиста), она относится к тем немногим областям человеческого знания, которые являются законченными (арифметика, механика, эвклидова геометрия и ряд других).

Итак, начнем с самого начала (надеюсь, учителя простят некоторые упрощения и условности, допущенные

мной для большего понимания читателями).

Что такое Аюрведа? В буквальном переводе с санскрита это означает «знание о жизни». Это часть ведического учения, являющегося по содержанию более широким, включающего размышления о мироздании, о месте в нем человека, о религии, культуре и т. д. В повседневном прикладном смысле Аюрведа — это учение о счастливой жизни и еще в более конкретном виде — учение о совершенном здоровье. Однако истинный смысл Аюрведы заключен в первом ее значении, то есть в буквальном переводе. Знание о жизни — это учение о внутреннем мире человека и обо всем, с чем и как этот человек соотносится и взаимодействует вовне. Все это и определяет счастье и здоровье человека.

Принципиально важно, что теория и философия Аюрведы дают конкретную «технология» совершенного здоровья.

Как говорят учителя Аюрведы, она существовала всегда. И это не метафора, а истина. Аюрведа существует как законы природы — их никто не придумывал, лишь в определенное время открывали и формулировали. Аюрведа — учение о естественном оздоровлении, а оно действительно существовало всегда не только у человека, но и вообще в животном мире. Древний человек неосознанно подчинял свой суточный и сезонный режимы ритмам окружающего мира, при определенных нарушениях в организме инстинктивно употреблял необходимую пищу, травы и минералы, когда требовалось — голодал (как делают это животные и сейчас) и т. д. и т. п.

Проходили тысячелетия эмпирического опыта, он формулировался в осознанные правила, затем в набор правил, то есть в «технология». Около сорока тысяч лет назад (время появления *Homo sapiens*) возникли зачатки

искусства, а следовательно, и воображения, образного мышления, началось осмысление эмпирического опыта, попытки осознать себя, свое место в мире и сам окружающий мир. Поскольку логикой древний человек не блистал, то ведущей в познании была интуиция, дающая, в первую очередь, понимание не деталей, а целого, то есть целостный взгляд на мир.

Научная литература указывает, что первые письменные аюрведические источники появились около трех тысяч лет назад, что считается временем ее зарождения. Однако учителя Аюрведы говорят, что основные ее положения были сформулированы около семи тысяч лет назад и, благодаря сильной традиции устного учительства, в чистоте передавались вплоть до возникновения письменности. Золотой век Аюрведы совпадает с расцветом в Индии буддизма (327 г. до н. э. — 750 г. н. э.). Наиболее выдающимися врачами древности были Кашьяна, Дживака, Чарака, Сушрута.

Теперь представьте себе, сколько гениев, совершенствующих Аюрведу, могло появиться за сорок тысяч лет. Тогда у вас не вызовет особых возражений мысль о том, что за это время люди (а их головной мозг практически не отличался от нашего) могли создать нечто гораздо более совершенное, чем современная официальная медицина за время своего существования, то есть за последние одно-два столетия.

Согласно преданию, мудрость тысячелетий была сосредоточена в школах Бара Давассара и Дана Вардана, каждый из которых передал знание шести ученикам. Они же объединились (подобно двенадцати апостолам) и изложили свои знания в виде Аюрведы.

Что представляет собой Аюрведа сегодня? То же, что несколько тысячелетий назад? Это очень важный вопрос, поскольку просто сказать, что

она стала более стройной, недостаточно. Дело в том, что сегодняшняя Аюрведа — это Аюрведа-Махариши. Кто такой Махариши, и почему он «узурпировал» тысячелетнюю Аюрведу?

К сожалению, в древние и не очень древние времена в результате множества войн, завоеваний индийских территорий, уничтожения и утраты истинных источников аюрведического знания, негативного воздействия завоевателей и колонизаторов, а в дальнейшем и просто европейской цивилизации на культуру, чистое знание Аюрведы было частично утрачено и искажено. В XX веке благородную миссию восстановления и очищения Аюрведы взял на себя выдающийся мыслитель, физик, естествоиспытатель, философ Махариши Махеш Йоги. В 1957 году он спустился с Гималаев, прожив там 14 лет монахом-отшельником. Этот воистину великий человек вот уже несколько десятилетий восстанавливает и очищает древнюю мудрость, адаптирует ее для понимания современными, в том числе и европейскими, людьми, врачами, используя новые достижения естествознания. По его инициативе проводятся серьезные научные исследования на самом высоком техническом уровне, организовано несколько центров Аюрведы в Америке и Европе, центр Аюрведы в Индии, университет Аюрведы в США, проводятся курсы, семинары, издается соответствующая литература во многих странах. Огромный вклад в Аюрведу Махариши сделал разработкой особой оздоравливающей техники — трансцендентальной медитации (ТМ).

Наконец, последний вопрос перед непосредственным разговором о философии и «технологии» Аюрведы. Связана ли Аюрведа с религией? Ответ очень краток: нет. Поэтому Аюрведа не может быть чужда православному или католику, мусульманину или иудею. Более того, Аюрведа совер-

шенно естественно может практиковаться в любой стране, а не только в Индии, нет ничего, что бы этому мешало. Естественно, индийские особенности климата, ритма и уклада жизни, традиции культуры и питания в наибольшей мере способствуют аюрведической практике в этой стране, но принципиального значения это не имеет.

Независимо от места на земле есть только один путь к совершенному здоровью — жить в согласии с собой, с людьми и с природой, и везде над этим необходимо трудиться. Аюрведа дает «технология» этого труда.

Итак, поговорим о философской базе Аюрведы. Сразу условимся, что не будем пугаться необычных терминов и в связи с этим сразу внутренне вставать в оппозицию предлагаемым понятиям. Посмотрим на все как бы отстраненно. Нам предлагается определенная логическая цепочка, и мы проследим ее до конца, а термины — это лишь условные названия.

Вернемся к сути. Почему в Аюрведе человек понимается как неотъемлемая частичка мироздания и оно само как единое целое, в чем сущность этого и как это понять, а не просто формально согласиться?

Основополагающая мысль в теории Аюрведы заключается в представлении о существовании первичного поля (аюрведисты называют это первичным сознанием — Самхита), которое порождает все сущее: планеты, галактики, человека, окружающую его природу... Первичное поле, или сознание, существует вне времени и пространства, оно бесконечно, вечно и совершенно, кроме него не существует ничего, поэтому ему нечего познавать, кроме себя. Процесс самопознания осуществляется с помощью трех первоэлементов первичного поля: Риши, Девата и Чандез. Риши — познающая «часть», Девата — «процесс» познания, Чандез

— познаваемая «часть». Риши движется и познает с помощью энергии Девата структуру Чандез, то есть Риши это движение, Девата — энергия, Чандез — структура. На примере автомобиля можно провести такую упрощенную условную аналогию: сам автомобиль — это структура, Чандез; движение автомобиля — это Риши; бензин — это энергия, обеспечивающая движение, Девата.

В процессе самопознания, то есть взаимодействия Риши, Девата и Чандез, возникает множество вибраций поля, различное сочетание которых порождает все многообразие мироздания. Таким образом, мы состоим из того же первичного поля и множества его вибраций, из которых состоит абсолютно все.

Данные представления не выглядят такими уж мистическими, если обратиться к современной науке. Ни для кого уже не новость, что атом не является первокирпичиком всего сущего. Современная физика обнаружила частицы гораздо меньшие. Физики предполагают, что первичным структурным уровнем материи и энергии является квантовый. Квант в 10—100 тысяч раз меньше, чем мельчайший атом. На этом уровне материя и энергия становятся взаимозаменяемыми. Бесконечное квантовое поле, или единое поле, о котором говорят физики, по существу, является аналогом того первичного сознания (или поля, о котором говорит Аюрведа). Квантовые вибрации или флуктуации единого поля, порождающие все разнообразие материи, есть, по существу, аналогия вибраций первичного сознания (поля) в Аюрведе. То есть все предметы материального мира есть в итоге частички бесконечного единого квантового поля. Молекулы, лист растения, минералы, звуки, свет и цвета, металлы, воздух, вода и все остальное на Земле и в космосе, в том числе и мы (наше

тело, мысли, эмоции), — все состоит из одних и тех же вибраций. Только различные их соотношения формируют преобладание тех или иных качеств.

Вибрации поля порождают и пять основных стихий мироздания, или Махабхут: эфир, воздух, огонь, воду, землю. Эти стихии, присутствуя в разных соотношениях в материальных объектах, в том числе и в нас, формируют определенные качества. Необходимо заметить, что не следует понимать основные стихии буквально, это будет упрощением, создающим опять-таки мистический, неправдоподобный, выдуманный оттенок. На самом деле это метафорическое обозначение сложных качеств. Например, по Аюрведе, в горном хрустале больше воздуха, эфира и воды, а в красном рубине — огня и земли, хотя в них нет в явном виде этих составляющих.

Махариши установил, что три характеристики (Доши) в живом организме — Вата, Питта и Капха — на физиологическом уровне соответствуют трем потокам первичного сознания: Риши, Девата и Чандез. Риши дает начало Ватте, управляющей в организме процессами движения (помните, Риши — это движение); Девата дает начало Питте, управляющей в организме энергетическими процессами, обменом; Чандез дает начало Капхе, управляющей в организме структурой, формой.

Что такое движение в организме? Это — сокращение мышц, перистальтика кишечника, движение мысли, электрического импульса по нервам и т. д. Что такое энергия, обмен в организме — понятно: это обмен веществ, то есть все биохимические процессы. Что такое структура — также понятно: это формирующие структурные характеристики.

Буквальный смысл Ваты — ветер, Питты — желчь, Капхи — слизь.

Комбинация вибраций и порожден-

ных ими свойств у человека дают ему определенный конституционный тип — Пракрити. В Аюрведе выделяют 10 Пракрити по числу возможных сочетаний Ваты, Питты и Капхи. В чистом виде типы Вата, Питта и Капха практически не встречаются.

Каждая из трех Дош — Вата, Питта и Капха включает в себя по пять и более тонких механизмов (Субдош). Если, например, Вата отвечает за процессы движения во всем организме, то пять ее Субдош — за эти процессы в отдельных частях организма. Таким образом, все органы, ткани, механизмы мышления и духовной жизни человека охвачены регулирующим влиянием Дош и Субдош.

Как же в Аюрведе подходят практически к диагностике, оздоровлению, профилактике и лечению? Существует несколько основополагающих принципов.

1. Поскольку имеется совершенное первичное сознание (или квантовое поле), из которого построено абсолютно все, то могут существовать и совершенные части этого поля, в частности человек. То есть человек может иметь идеальное здоровье, необходимо лишь правильно к нему идти.

2. Поскольку все, в том числе и человек, сформировано определенным сочетанием вибраций квантового поля, то оценка этих вибраций может быть использована для диагностики их дисбаланса в организме.

3. Поскольку все в мире состоит из разного соотношения вибраций одного поля, то ничего не лекарственного в мире не существует.

4. Поскольку единое поле совершенно, то даже приближение, а тем более соприкосновение с ним человека, его разбалансированных вибраций может дать за счет эффекта «резонанса» мощный оздоравливающий эффект. Необходима лишь соответствующая методика.

5. Взаимодействие с окружающим миром и работа над здоровьем должны быть естественными, ненасильственными.

Итак, все начинается с диагностики, целью которой является детальное понимание дисбаланса в организме. Врача-аюрведиста (Вайдия) не интересуют локальные болезни, поскольку все они — лишь следствие различных вариантов дисбаланса (однако опытный Вайдия может точно определять и локальные патологические процессы). В Аюрведе даже нет понятия «болезнь», она оценивает здоровье: «есть здоровье, мало здоровья, нет здоровья». Точно так же, как не существует темноты — есть лишь отсутствие света или не существует холода — есть отсутствие тепла.

Характер дисбаланса в организме оценивается комплексом методов. Во-первых, внешний осмотр пациента, причем не только телосложения, но и цвета волос, кожи, размера глаз, зубов, жирности или сухости кожи, многих характеристик языка и других слизистых оболочек, выделений пациента и т. д., а также манеры двигаться, говорить. Даже эти наблюдения дают Вайдие много информации о конституции человека и о некоторых особенностях дисбаланса в его организме и об угрожающих ему болезнях.

Дополнительную информацию можно получить, задав несколько специальных вопросов, например, об усидчивости, памяти, пищевых пристрастиях, аппетите, характере стула, основных жалобах и т. д. Информацию о врожденных конституциональных особенностях дают специальные математические вычисления на основе астрологических данных (аюрведическая астрологическая диагностика — Джотиш).

Наконец, детальное представление о состоянии пациента Вайдия получает

с помощью аюрведической пульсовой диагностики. Суть ее в том, что через пульс можно улавливать все характеристики вибраций квантового поля, «преломленных» в конкретном человеке, и делать выводы об их сбалансированности.

Такая точность кажется, на первый взгляд, невозможной, но на самом деле мы просто не умеем пользоваться данными природой способностями. Вспомните, ведь сетчатка наших глаз и зрительный анализатор в коре мозга способны улавливать воздействие всего лишь одного кванта света. Специальное обучение и тренировка позволяют оценивать не менее тонкие ощущения и с помощью пальцев при исследовании пульса.

Исследование пульса в Аюрведе отличается от тибетской пульсовой диагностики и от практики, принятой в современной медицине. В последнем случае, например, изучаются частота, ритмичность, напряжение и наполнение пульса — это весьма скудная информация. Эти характеристики отражают лишь вторичные изменения в организме, в первую очередь в сердечно-сосудистой системе, но не то, что привело к этим изменениям. В Аюрведе изучается множество вибра-

ций пульса и через него оценивается их соотношение.

Пульсовая диагностика проводится тремя пальцами на четырех уровнях с использованием особых приемов (можно сказать «ухищрений»!), которые трудно понять без учителя.

Важный принцип: анализ пульса должен быть быстрым (15—20 секунд) и «наивным» — почти интуитивным. Чем дольше наблюдаешь его и чем больше пытаешься при этом подробно его анализировать, тем больше допустишь ошибок. Наиболее точными являются самые первые ощущения.

В итоге Вайдия получает полное представление об изначальной (генетической) конституции человека, о прижизненных наслоениях на нее, об актуальном дисбалансе в организме, о состоянии конкретных органов и тканей. Пульс пациента — это ворота в его квантовое тело. На пульс человека влияют события, происходящие во всей вселенной. Вся деятельность организма передается через пульс — так же, как, например, одна радиоволна может передать целую симфонию.

Окончание следует

ЖРЕБИЙ КОНОВАЛОВА

В прошлом номере мы рассказали о лечении у доктора Коновалова группы больных диатезом, отобранных по жребию из числа подписчиков нашего журнала. Вместе с ними было начато лечение и группы читателей, страдающих астмой. Их оказалось 13 человек. Как мы и обещали, рассказываем о состоянии каждого из них по результатам контрольного опроса, который состоялся в сентябре.

1. **Вероника Быкова**. 2,7 года. Согласно истории болезни, девочка

страдает бронхиальной астмой, осложненной нейродермитом и аллергическим ринитом. Основные жалобы: приступы удушья, плохой сон, зуд, нервозность, частые простуды, постоянный кашель. Лечение основного заболевания оказалось эффективным: приступы астмы прекратились. Ситуация с нейродермитом улучшилась, но после отдыха на юге дерматит обострился.

2. **Николай Бокарев**, 26 лет. Диагноз: инфекционно-аллергическая бронхиальная астма средней тяжести.

Итоги лечения незначительны, назначений доктора Коновалова он практически не выполнял, ссылаясь на занятость на работе.

3. **Людмила Ивановна Басова**, 68 лет, инвалид II группы. Диагноз: бронхиальная астма. Сопутствующие заболевания: холецистит, колит, остеохондроз, сосудистая патология. В самом начале лечения, нарушив режим питания (съев копченую колбасу), попала в больницу с обострением холецистита, состояние осложнилось инъекционной инфекцией, сепсисом, пневмонией. Назначений доктора Коновалова не выполняла, улучшений по основному заболеванию нет.

4. **Александр Борисович Баранов**, 53 года. Диагноз: инфекционно-аллергическая бронхиальная астма. Основные жалобы: кашель, приступы удушья, хрипы. В результате лечения прекратились приступы, одышка, хрипы, кашель.

От редакции. Позднее мы постараемся подробно рассказать читателям о том, как лечился А. Б. Баранов.

5. **Александр Гельвиг**, 16 лет. Диагноз: бронхиальная астма средней тяжести. Результаты лечения: жалоб нет.

6. **Екатерина Жорняк**, 20 лет. Диагноз: бронхиальная астма. Сейчас приступы бывают заметно реже и протекают легче, но полного выздоровления еще нет.

7. **Антон Зыков**, 3,5 года. Диагноз: бронхиальная астма. Основные жалобы: частые и мучительные приступы кашля, одышка, острая реакция на запахи и пищу. После начала лечения (за четыре месяца) было всего два приступа, ребенок поздоровел, вырос, существенно расширился ассортимент продуктов питания.

8. **Сергей Морозов**, 4 года. Диагноз: астматический бронхит. Все назначения строго выполняются, признаков заболевания нет.

9. **Дмитрий Селиванов**, 10 лет. Диагноз: бронхиальная астма. После двух недель лечения состояние улучшилось, значительно уменьшились астматические проявления. После этого связаться с родителями мальчика не удалось.

10. **Александр Токарев**, 14 лет. Диагноз: бронхиальная астма. Назначения доктора Коновалова выполнялись не полностью, тем не менее состояние улучшилось, летом приступов не было.

11. **Нелли Ефимовна Полежаева**, 48 лет. Диагноз: бронхиальная астма. За время лечения у доктора Коновалова состояние значительно улучшилось, был всего один приступ, довольно легкий.

12. **Андрей Трухачев**, 35 лет. Диагноз: бронхиальная астма. После двух недель лечения состояние несколько улучшилось. После этого информации от А. Трухачева не поступало.

13. **Ваня Шлыков**, 6 лет. Диагноз: бронхиальная астма. Назначения выполняются плохо, особых улучшений нет.

Подводим итоги. Практически выздоровели пять человек, у трех пациентов состояние заметно улучшилось, от двух информации не поступило, три человека ничего для своего выздоровления не делали и, естественно, состояние их не изменилось.

По просьбе редакции доктор Коновалов согласился провести лечение десяти девушек и женщин, страдающих гнойничковыми заболеваниями кожи лица. Лечение будет начато в январе-феврале 1996 года. Желающие должны прислать в редакцию письма-заявки, приложив копию квитанции о подписке на 1-е полугодие 1996 г. На конверте надо указать пароль: «Коновалов». В начале января жребий отберет тех, кто пройдет курс лечения у Владимира Васильевича Коновалова.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ

Примерно двадцать лет назад тяжело заболел мой муж — до этого, как принято говорить, «практически здоровый» человек. Болезнь началась с малозначащего симптома — у него стали мерзнуть пятки. Решив, что это признак неврологического заболевания, я, сама врач, обратилась к коллегам-невропатологам. После всевозможных исследований мы получили один-единственный совет — носить шерстяные носки. А через две недели мужа парализовало, половина тела потеряла чувствительность. Теперь уже врачи смогли поставить диагноз. Он был страшен: рассеянный склероз, быстротекущая форма. Швейцарское гормональное средство не помогало, ничего другого врачи предложить не могли, и мужа, полуживого, с сильнейшим нарушением электролитного обмена, выписали из больницы. По мнению врачей, жить ему оставалось не более трех месяцев.

Убедившись в полной беспомощности официальной медицины, я стала искать иные методы лечения. Но двадцать лет назад найти описания каких-либо альтернативных средств исцеления было почти невозможно. Рекомендации народной медицины приходилось собирать по крупицам, анализировать и проверять.

Фитотерапию, аутотренинг, приемы дыхания, йоговские упражнения — все, что могло принести пользу, сначала я опробовала на себе, а затем, уяснив эффект воздействия и внося необходимые поправки, применяла в лечении мужа.

Лечение стало приносить пользу нам обоим. Я почувствовала, что стала спокойнее, бодрее, стрессовая ситуация дома и большие нагрузки на работе в больнице уже не доводили меня до бессонницы. А у мужа стали постепенно восстанавливаться утраченные функции — он понемногу начал двигаться. Для полного выздоровления ему потребовалось пять лет. Я благодарна мужу за то, что он помог мне бороться с его болезнью. Он так же, как и я, старался проникнуть в суть народных методов, сам делал себе отвары и настои по найденным мною рецептам, очень аккуратно выполнял все предписания.

За это время мы многому научились. Заметили, например, что каждому из нас надо по-разному готовить даже одинаковые лекарства. Мне больше подходили отвары, ему — настойки из тех же трав. Очень часто (значительно чаще, чем принято думать) и мой, и его организм лучше реагировал на малые дозы лекар-

ственных средств, чем на большие. Так постепенно, чисто практическим путем (нашла — опробовала — оценила) я подходила к гомеопатии.

Но истинное знание открылось мне позднее. В январе 1990 года погиб мой единственный сын, не дожив двух недель до своего двадцатипятилетия. Его гибель потрясла меня, перевернула всю мою душу, и мне открылось (другого слова я подобрать не могу) знание сущности здоровья и болезни. Я поняла, каким образом сама природа обеспечивает человека лекарством.

До сих пор никто не может исчерпывающе объяснить, как животные находят для себя лекарства в природе. А ведь они выбирают их безошибочно. Считается, что им помогает обоняние. Но разве это объяснение? Это, скорее, указание на канал поступления информации.

Видимо, при помощи обоняния (или как-то иначе) они улавливают энергетический сигнал, определенные вибрации. Что это за вибрации?

Человек и животное помимо осязаемого физического тела обладают невидимым глазу так называемым тонким телом, состоящим, в свою очередь, из нескольких тел, в том числе и энергетического, от которого и идут энергетические сигналы. Все нарушения функций можно уловить по этим сигналам значительно раньше, чем они проявятся в виде болезней. Врачи-биоэнерготерапевты, воспринимая вибрации от энергетического тела, могут распознать по ним различные нарушения функций. А по энергетическим сигналам, идущим от окружающих человека растений, минералов, можно определить то естественное лекарство, которое предназначено природой для восстановления нарушенной функции* организма. Я уверена, что каждый

* Функция — специфическая деятельность животного или растительного организма, его органов, тканей и клеток.

человек может стать для себя биоэнерготерапевтом, как и любое живое существо.

Природа едина! Человек, животные, растения, минералы, продукты питания состоят из одних и тех же элементов таблицы Менделеева. Когда организм болен, можно смело сказать, что у него нарушены структура и функции определенных элементов. Задача врача в том и заключается, чтобы обнаружить эти нарушения и восстановить функции элементов, входящих в состав биологических молекул; иными словами, необходимо провести коррекцию нарушений в организме на атомно-молекулярном уровне структуры тела. Обнаружить эти нарушения можно с помощью «энергетического ключа» к здоровью.

Каждый человек все свои заболевания, кроме травматических, получает в утробе матери.

Во время беременности женщины часто испытывают ярко выраженные потребности в каком-нибудь продукте питания. В каждом случае это крик организма о помощи. Беременную «тянет на соленое» — значит, у нее нарушен обмен натрия, ест известку — нарушен обмен кальция. Иногда к ужасу родителей маленький ребенок пытается есть землю, песок, лижет подметку обуви. Это значит, что у него нарушен обмен кремния, алюминия и других элементов. Странное поведение будущих мам и еще не осознающих свои вкусовые пристрастия детей объясняются очень просто: они инстинктивно выбирают то, чего им не хватает.

Организм человека подвержен возрастным разрушениям и требует постоянного ремонта, причем не только косметического (очищения), но и капитального, для которого нужны хорошие «стройматериалы». Их может с успехом поставить организму гомео-

патия. Фактически гомеопатические вещества — не лекарства, это регуляторы природных материалов, поступающие в организм в непривычном для нас виде — в виде информации и обеспечивающие очень тонкую коррекцию функций организма.

Главная ценность гомеопатических веществ заключается в том, что они воздействуют на весь организм человека, позволяют лечить больного, а не болезнь (симптомы). Чрезвычайно важно, что одновременно происходит регулировка деятельности энергетической системы человека.

Как правило, диагноз, который ставит обычный врач, — это не диагноз, это констатация факта заболевания по симптому. А для того чтобы поставить точный диагноз, надо определить, функции каких элементов нарушены в организме — железа, цинка, калия, магния, кальция и т. д.

Иногда лечение протекает удивительно быстро. Бывают прямо-таки сенсационные случаи. Однажды ко мне на прием пришла 12-летняя девочка с аллергическим дерматитом. В школе к ней относились как к прокаженной. А через неделю, представьте, девочка появилась на повторном приеме с абсолютно чистой кожей и больше уже не болела.

Или, например, больной с рассеянным склерозом (заболевание, признанное официальной медициной неизлечимым) через месяц лечения написал мне: «После долгих лет, проведенных в постели, я смог наконец-то встать на ноги».

Но большей частью, особенно в запущенных случаях, лечение протекает длительно. Чем это объясняется? Возможно, тем, что имеется определенная последовательность в лечении дефектов, ведь лечится весь организм, а не отдельное заболевание. И до тех пор, пока организм не избавится от ряда дефектов, которые мы не вос-

принимаем как заболевание, улучшения состояния не будет.

Глаукома и катаракта, например, это не просто глазные заболевания. Они вызываются прежде всего нарушениями гидроминерального обмена во всем организме. Без восстановления гидроминерального равновесия вылечить эти заболевания невозможно. Поэтому лечение иногда длится годами. Операции же причину этих заболеваний не устраняют, и они могут возобновиться. Кстати, тибетская медицина и другие натуропатические способы всегда нацелены на длительное лечение. Это не удивительно — ведь заболевания развиваются также очень медленно и вначале незаметно, исподволь разрушая организм.

Человек должен научиться оздоравливать себя так, как это делает сама природа. Причем человек может значительно лучше справиться с болезнью, чем животное, ведь кроме интуиции он способен подключать к решению этой задачи еще и сознание. Но для этого надо понять, что такое болезнь и здоровье, стараться все время держать физическое тело и свою психическую сферу в состоянии чистоты и гармонии с природой.

Здоровье — это гармоничное динамическое развитие живого организма, обеспечивающее комфортное состояние всех систем жизнеобеспечения на уровне физического и энергетического тел.

Болезнь — это врожденный или приобретенный дефект, проявившийся в живом организме (в органах дыхания, кроветворения и кровообращения, движения, мышления и др.) на энергетическом или физическом уровне.

Гомеопатия — один из способов лечения на энергетическом уровне. «Гомео» в переводе с греческого означает «подобный». Первый принцип в гомеопатии — подобное лечится подобным. Именно этот принцип поло-

жил в основу своего лечения немецкий ученый, философ, химик и врач Самюэль Ганеман (1755—1843), когда начал применять на практике то, что он называл гомеопатией.

Недоверие часто вызывал второй принцип гомеопатии — малая дозировка активно действующего вещества. В гомеопатии используются настолько ничтожные его количества (можно даже сказать «следы» вещества), что их уже нельзя определить. Из-за этого гомеопатов часто обвиняли в том, что они лечат внушением. По моему мнению, это тоже не может быть обвинением. Если бы врачи были способны лечить одним внушением (которое само по себе оказывает большое воздействие), то человеку была бы не страшна нехватка никаких веществ. Увы, это не так.

Как и в тибетской медицине, сырьем в гомеопатии могут быть всевозможные растения, минералы, некоторые выделения животных. Но вот что необычно. Чем больше разведено активно действующее вещество, тем большей лечебной силой оно обладает.

Секрет — в приготовлении лекарства, так называемом потенционировании, что означает «придание силы». Делают это особым образом. Берут, например, одну часть настойки ромашки, добавляют к ней девять частей растворителя (воды или спирта) и встряхивают. Затем снова берут одну часть этого раствора и добавляют к нему еще девять частей растворителя, снова встряхивают. Это — второе разведение. После 24-го десятичного или 12-сотенного разведения концентрацию раствора уже нельзя измерить обычными методами, а действенность лекарства возрастает! В Москве для изготовления гомеопатических лекарств, как правило, пользуются 3- или 6-сотенным разведением, а в Киеве — 200-сотенным или даже 1000-

сотенным. Так вот, последние действуют сильнее. Это устроено на практике.

Феноменальное это явление известный французский ученый Бенвенисто связал с «памятью воды». Именно ему впервые экспериментально удалось доказать действие вещества при разведениях огромных степеней. По-видимому, при потенционировании происходит трансформация и перегруппировка молекул воды, определяемая свойствами действующего вещества. Вот эта-то определенным образом измененная вода и является истинным действующим агентом в гомеопатии. Можно предположить, что организм лечит не столько вещество, сколько информация о нем. С. Ганеман пришел к выводу, что благодаря потенционированию на растворитель переносится и многократно увеличивается «жизненная сила» природного вещества. Она как бы бесконечно отражается в растворителе — точно так же, как увеличивается освещенность, когда единственную свечу окружают зеркалами.

Благодаря этому свойству гомеопатии природные лекарства можно расходовать для лечения людей очень экономно. Килограмма ромашки или любой другой травы хватило бы на всех, если бы врачи-гомеопаты вздумали прописать ее всем живущим на Земле. При этом гомеопатические лекарства абсолютно безопасны, так как в данном случае передозировка невозможна.

Сейчас появилось новое направление в медицине — так называемая эфферентная медицина, разрабатывающая и применяющая специальные методы очистки организма от шлаков и инородных веществ. Существует и гомеопатический метод такой очистки. Чтобы избежать подобных загрязнений, лучше сразу переходить на «гомеопатические» дозы воздействия —

не только в лечении, но и в питании, и даже в общении: не ошарашивать друг друга количеством информации, а «потенционировать» ее, руководствуясь заботой и любовью.

О необходимости лечить больного, а не болезнь врачи говорят очень давно, но по-прежнему, если у пациента гайморит, его отправляют к отоларингологу, если язва желудка — к гастроэнтерологу. А ведь и насморк, и гастрит, и цистит — это воспалительный процесс слизистой оболочки. Начинает, например, женщина лечить воспаление слизистой оболочки женских органов и вскоре с удивлением обнаруживает, что ее больше не беспокоят насморк или полиноз (аллергические явления в период цветения некоторых растений). Если такое целостное лечение проводить гомеопатическими препаратами, то одновременно будет происходить и коррекция психического состояния.

После гибели сына я не прерывала работу ни на день. Обычно после таких травм люди долгое время бывают абсолютно неработоспособными. Но мне помогло гомеопатическое средство из бобов игнации. Причем никаких побочных явлений вроде безудержной сонливости у меня не было. Игнация помогла мне перенести горе с достаточной стойкостью.

В гомеопатической аптеке можно найти средства, которые помогают от того, что в быту считается просто плохим воспитанием. Знаете, есть такие дети, которые всех будоражат, любые события вызывают у них сильный эмоциональный всплеск. Так вот, если такому ребенку подобрать гомеопатические средства, с ним произойдет почти чудо — то, что обычно мы называем социальной адаптацией, о достижении которой мечтают очень многие родители. Вряд ли вы поверите, что надменность или эгоизм можно лечить. Но это так! Гомеопатические препа-

раты платины избавляют от таких симптомов.

Энергетическую систему человека древние китайцы изображали в виде биоактивных точек, расположенных вдоль особых «каналов» (или «меридианов»). Воздействуя на эти точки с помощью золотых иглол, тепловым излучением или просто массажем древние врачи регулировали энергетику больного, добиваясь иногда поразительных результатов. Гомеопатические лекарства оказывают на энергетику организма точно такое же воздействие. Именно поэтому гомеопатия столь заметно влияет на психику человека. Ведь психическое состояние и эмоциональная сфера — это самые заметные со стороны проявления деятельности энергетической системы.

Древний постулат медицины «кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит», к сожалению, не выполним даже при применении самых современных средств функциональной и лабораторной диагностики. Никакие диагностические методы: компьютерные, биохимические, иммунологические и другие не дают врачу и по сей день ответ на истинную этиологию возникновения рака, рассеянного склероза, псориаза, красной волчанки и других заболеваний. И только постановка диагноза на уровне глубже молекулярного, а именно — атомно-энергетическом, то есть на уровне, адекватном первичной структуре вселенной, дает возможность найти истинную причину заболевания. В этом случае можно увидеть проявления заболевания на всех уровнях структурной организации физического тела, нарушения в котором и отслеживаются современными диагностическими методами. И никакие обычные (молекулярные) лекарства не в состоянии исправить дефект организма на атомно-энергетическом уровне.

Это могут сделать только гомеопатические лекарства, осуществляющие коррекцию энергетической структуры организма. В результате при сочетании гомеопатических средств с правильно подобранными фито- и синтетическими средствами терапии происходит исправление молекулярных нарушений в обмене веществ. Критерием точного подбора лекарств любой формы является принцип подобия, который так филигранно использует гомеопатия. Первостепенной задачей становится освоение врачом методики поиска тех единственно необходимых для данного пациента лекарств, которые могут устранить болезнь.

Принцип подобия, заложенный в гомеопатии, можно в прямом смысле ощутить руками — тактильно. От больного органа идут те же сигналы, что и от гомеопатического лекарства, способного нормализовать работу данной системы или органа. Ладонь человека не хуже носа собаки может определить это подобие. Нужна лишь тренировка. И если не пожалеть на нее время, то наверняка можно научиться воспринимать «энергетический ответ» лекарства — легкие тактильные ощущения. Важно почувствовать, что исходит от лекарства: тепло или холод, «ветерок» или покалывания в кончиках пальцев (причем покалывания могут

быть различными и достаточно сильно отличаться друг от друга), пульсация (словно воздушный шарик пульсирует) или «распирание» в ладони. Все эти ощущения могут быть сильнее или слабее.

Разложите имеющиеся у вас дома лекарства (в любой упаковке) на столе. Сядьте поудобнее и протяните руку к столу ладонью вниз. Подержите ее над каждым лекарством по очереди на некотором расстоянии и постарайтесь разобраться в своих ощущениях. Иногда ощущения могут возникнуть не в той руке, которая находится над столом, а в той, что лежит на коленях.

Лекарства, не дающие никаких сигналов или вызывающие холод, отложите в сторону. Те лекарства, которые вызывают явное ощущение тепла или покалывания, «ветерка» — это ваш выбор лечения. Кстати, при лечении ответная реакция организма на лекарство может изменяться вплоть до исчезновения тактильных ощущений, если данное лекарство становится уже ненужным организму.

Гомеопатические лекарства можно выбирать не только по энергетическому сигналу, но и по подробному описанию симптомов болезни. Как это сделать самостоятельно, не прибегая к помощи врача, будет рассказано в следующем номере.

АЛЕКСАНДЕР ДЛЯ ЗОЛОВОК

Внимательно прочитала о технике Александра («Будь здоров!» — № 5—9 за 1995 год). Уверена, что такой методике нужно обучать в каждой школе. Тогда и здоровье наших детей было бы совсем иным. Как жаль, что я ничего не знала об этом раньше. Недавно показала технику Александра двум золовкам, жаловавшимся на нездоровье. У одной прошли головные боли, у другой перестала болеть шея.

Н. М. Щербакова, Екатеринбург

Таблицы Вязьмина



Спросите у человека, болит ли у него голова, и он вряд ли затруднится с ответом. Мы точно можем сказать, какой именно зуб не дает нам спать или какой сустав ноет к плохой погоде. Но далеко не каждый, почувствовав боль в боку, поймет, что повинно в этом — печень, почка или желчный пузырь. Да и не каждый врач без анализов и обследований сможет сразу распознать причину боли.

Вадим Джамшиевич Вязьмин, московский ученый, специализирующийся в области психоинформатики, утверждает, что может ответить на любой вопрос быстро, четко и без всяких анализов и немалостоящих обследований.

Фантастика? Вовсе нет. Вязьмин разработал таблицы, которые, по его словам, «могут ответить на любой вопрос о человеке. Нужно лишь точно сформулировать этот вопрос».

Уверенность, с которой он мне это сказал, впечатляла. Однако в глубине души оставалось сомнение. Для проверки я попросил Вадима Джамшиевича определить состояние моего желудочно-кишечного тракта, которое знаю досконально по объективным результатам анализов.

— Нет ничего проще, — охотно согласился Вязьмин.

Он положил передо мной небольшую таблицу, на которой в три ряда были расположены 18 черно-белых кругов с разной интенсивностью штриховки, и кучку деревянных фишек.

— Берите фишки по одной и, не задумываясь, закрывайте какой-нибудь круг, — предложил он.

Вадим Джамшиевич внимательно наблюдал за моими манипуляциями и что-то отмечал в формуляре со множеством клеток. Когда все фишки были разложены, он попросил меня снять их и разложить еще раз. Я не старался запомнить, в какой последовательности в первый раз закрывал круги, поэтому фишки ложились несколько иначе. Но общая последовательность все же сохранилась: мне почему-то хотелось начинать с более светлых кругов, оставляя самые темные напоследок.

За первой последовала вторая таблица и третья, после чего Вязьмин углубился в расчеты. Минут через десять я услышал от него подробнейший рассказ о состоянии моего пищеварительного аппарата.

В свое время Вязьмин занимался целительством, используя в своей практике целый арсенал нетрадиционных лечебных средств — от массажа активных точек до специальных диет. Многие рецепты и приемы Вадим Джамшиевич почерпнул, изучая историю медицины и знакомясь с санскритскими трактатами, для чего основательно овладел этим языком. Теоретическим фундаментом его метода стали

психолингвистика и психосигнатология — науки о психологии речи и психологии знаков. Дальнейшие его исследования проходили в области психологии восприятия.

«Чтобы победить болезнь, нужно не только иметь исчерпывающие сведения о причинах ее возникновения, но и представлять, как она связана с идущими в организме процессами, — подчеркивает Вязьмин. — Первый шаг к успеху — точный диагноз».

Поэтому в своих исследованиях Вадим Джамшиевич уделял особое внимание методам получения и интерпретации информации, помогающей максимально диагностировать пациента. Внешний вид больного, запах, цвет, фактура и чувствительность кожи на различных участках его тела, индивидуальные характеристики распространения пульсовых и дыхательных волн, особенности голоса, структуры речи, осанки, походки и многое другое в совокупности давали подробнейшую информацию о происходящих в организме процессах.

Результатом многолетних поисков метода универсальной диагностики стал разработанный Вадимом Джамшиевичем «Визио-архетипический супертест», сокращенно «ВАСТ», включающий набор диагностических таблиц. На этих таблицах в определенном порядке расположены символические фигуры, различные по цвету, рисунку и интенсивности штриховки.

Оказывается, наш мозг по-разному реагирует на разные символы, и по этой реакции можно судить о состоянии его отдельных структур, а следовательно, и органов, которые связаны с ними.

Вязьмин и разработал универсальную теорию, объясняющую, как функционирует организм человека, а затем на ее базе создал свои «диагностические таблицы». Одно из ключевых положений этой теории вкратце можно

сформулировать так. Отдельные элементы в структуре нашего мозга неразрывно связаны с конкретными органами и системами — нервной, кровеносной, эндокринной. Поэтому по их реакциям на зрительные раздражители можно со стопроцентной достоверностью судить о состоянии соответствующих внутренних органов.

Первую упрощенную модель из 4 таблиц с 55 архетипическими символами Вязьмин составил десять лет назад. Она позволяла делать заключения о функциональном состоянии крупных блоков в организме без их внутренней детализации. Выявленные «ВАСТоМ» патологии неизменно подтверждались методами медицинской диагностики.

Накопленный опыт позволил разработать вторую модель «ВАСТа», использовавшую уже 254 архетипа. В нее входили таблицы, которые уже в деталях как бы «высвечивали» состояние крупных систем, например легких, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и т. д. Эффект от ее применения превзошел все ожидания. Вязьмин рассчитывал получить вероятностные оценки. Но в каждом случае было стопроцентное попадание!

Окрыленный, он «построил» всего за три месяца ныне действующую модель из 70 таблиц с 1244 символами. Этот весьма чувствительный «инструмент» позволяет с любой степенью точности «записать» все процессы, происходящие в организме человека — от физиологических до психических. Таблицы дают возможность точной диагностики — помогают увидеть, что происходит с данным человеком, где и как нарушена работа его организма, какие меры и в какой последовательности необходимо принять для устранения «неисправностей».

— Можно привести такие примеры, — говорит Вадим Джамшиевич. — По

тому, как вы реагируете на рисунки сине-белого цвета, выявляется состояние вашего сердца. Для желудочно-кишечного тракта такой «лакмусовой бумажкой» являются серые структуры независимо от формы. А вот о состоянии нервной системы подробным образом расскажет именно форма тех графических символов, которым вы отдаете предпочтение.

За десять лет Вязьмин опробовал методику диагностики и врачевания с помощью «ВАСТа» на нескольких тысячах человек, страдавших острыми хроническими заболеваниями, в том числе онкологическими. Эффективность лечения, как правило, существенно превышала возможности нынешней медицины.

Здесь необходимо сделать одно дополнение. Дело в том, что, решив проблему выявления причин патологических процессов, Вязьмин поставил перед собой новую цель: разработать комплексные рекомендации относительно последовательности и вида корректирующих вмешательств.

Сейчас Вязьмин разрабатывает программную базу для своей методики, с тем чтобы ее можно было использовать в компьютерном варианте. В случае успеха отпадет надобность в многочисленных анализах и консультациях специалистов, поскольку ЭВМ будет ставить стопроцентно достоверный диагноз и сама же давать рекомендации относительно последовательности и вида корректирующих вмешательств, то есть лечения.

Но и это еще не все. Группа экспертов во главе с Вязьминым работает над проектом «Интэком» (интегральная экологическая медицина), цель которого — создать принципиально новую систему лечения многих заболеваний, включая считающиеся пока неизлечимыми.



Пост и голодание — не одно и то же

Обычай частичного или полного воздержания от пищи (или от определенных видов пищи) в установленные периоды времени существовал во многих странах Древнего мира — Ассирии, Персии, Вавилоне, Скифии, Греции, Риме, Индии, Палестине, Китае, в Северной Европе, в Америке среди индейцев. Друидам, жрецам кельтских племен, предписывались длительные периоды голодания и молитв, а в религии древней Персии практиковалось пятидесятидневное голодание. В I веке н. э. в Александрии существовала секта евреев-аскетов, которые назывались терапевтами. Они широко использовали голодание в лечебных целях.

О воздержании от пищи (часто довольно длительном) много говорится в Библии. Моисей голодал на горе Синай 40 дней («Исход», 34:28), Давид — семь дней (2-я книга Царств, 12:16—20), Иисус — 40 дней (Евангелие от Матфея, 4:2). В Библии читаем: «Пощусь два раза в неделю» (Евангелие от Луки, 18:12), «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Евангелие от Матфея, 17:21). Библия предостерегает против голодания

ради тщеславия (Евангелие от Матфея, 6:16—18). Она также советует постящимся избегать уныния, искать в посте духовное совершенство и совершать благие дела («Исаия», 58:6,7), посты должны быть постами радости и веселым торжеством («Захария», 8:19).

Религиозные посты часто практиковались в средние века. Томмазо Кампанелла рассказывал, что болезненные монахини нередко искали спасение в голодании «семь раз по семьдесят часов», или в течение двадцати с половиной дней.

Жан Кальвин решительно настаивал на голодании в качестве благотворной меры как для знати, так и для простого народа.

Среди ранних христиан голодание было одним из обрядов очищения. Верующие, на которых была наложена эпитимия, часто удалялись в пустыню на месяц или два, чтобы побороть соблазны. В это время они пили воду из старой посуды, а прием даже единственного просяного зернышка считался нарушением обета. В конце второго месяца у них, «исхудалых и от мира отрешенных», едва хватало сил,

чтобы вернуться домой без посторонней помощи.

Автор книги «Пилигрим Сильвий», описывая Великий Пост в Иерусалиме при посещении его около 386 года н. э. отмечает: «Во время Великого Поста они полностью воздерживались от всякой пищи, за исключением суббот и воскресений. Они ели в полдень в воскресенье и после этого не принимали ничего вплоть до утра следующей субботы. И так на протяжении всего Великого Поста».

В католической церкви нет закона, предписывающего голодание, но в прошлые времена оно добровольно практиковалось многими католиками. Эта церковь предписывает «дни воздержания». «Закон воздержания» разрешает в определенные дни употреблять одни продукты и запрещает другие. Например, можно есть мясо или мясной бульон, но нельзя яйца, молоко или приправы любого вида, даже из животного жира. Некоторые католики и сейчас в дни воздержания голодают по-настоящему.

Древняя практика голодания до заката солнца с последующим пиршеством сходна с практикой мусульман — их так называемым постом Рамадан. В этот период они не едят, не имеют права пить вино и курить с восхода до заката солнца. Но курить и пирествовать они начинают, как только солнце заходит. Месяц такого «голодания» завершается праздником Байрам.

Когда говорят, что архангел Михаил явился к некоему священнику после того, как тот голодал в течение года, мы должны понимать, что священник этот воздерживался не вообще от пищи, а от некоторых ее видов.

Если религия обязывает людей воздерживаться от мяса в определенные дни недели, но разрешает пить вино, есть рыбу, к коей добавляются острые и стимулирующие соусы, то это явно является отказом от того, что

изначально было продиктовано логикой физического оздоровления человека. Когда мусульманам запрещают пить вино, но позволяют отравлять себя кофе и табаком, то это определенно отход от прежнего правила, запрещавшего опьянения всякого рода. Если в период Рамадана мусульманин обязан не прикасаться ни к твердой, ни к жидкой пище с восхода до захода солнца, но имеет право погрязнуть в обжорстве, пьянстве, распущенности с захода и до восхода солнца, то какая же от этого польза? Это не более чем символическое воздержание, просто ритуал, церемониальный обряд, который лишь слабо имитирует то, что первоначально было здоровой практикой.

У природы нет законов, которые допускают какие-либо отклонения от трезвости, воздержания, умеренности и праведного поведения. Она не определяет какие-то особые дни для постов или особые периоды для воздержания от какой-то пищи или для излишеств. По естественному закону, голодать надо тогда, когда в этом есть необходимость, и воздерживаться от этого, если такой потребности нет. Голод и жажду следует удовлетворять в любые дни и во все времена года, и всегда это должны быть здоровая пища и чистая вода. Человек, который отказывается удовлетворять нормальные потребности организма, подсказываемые жаждой и голодом, также виновен в нарушении естественного закона, как и человек, истязающий свой организм излишествами.

В наше время христиане всех конфессий редко подвергают себя настоящему голоданию. Большинство постов в католической, православной и протестантской церквях являются всего лишь периодами воздержания от мясной пищи.

Среди правоверных евреев голодание всегда означает полное воздержан-

ние от пищи, и, по крайней мере, в один из дней они не только ничего не едят, но и не пьют! Эти периоды голодания обычно очень короткие.

Индусский лидер Махатма Ганди прекрасно понимал гигиеническую пользу голодания и часто голодал с оздоровительными целями. Однако большая часть его голодовок были все же голодовками очищения и политическим средством, с помощью которого он пытался заставить Англию согласиться с его требованиями. Он голодал даже во имя очищения Индии, а не только своего собственного очищения. Голодовки самоочищения, длящиеся несколько дней, — частое явление в Индии.

Голодание составляло часть религиозных обрядов у ацтеков в Мексике, у инков в Перу и у других американских

индейцев. Голодание практиковали жители тихоокеанских островов, голодание отмечено в Китае и Японии даже до их контактов с буддизмом. Голодание сохранилось в восточной Азии и там, где распространены браманизм и буддизм.

По словам доктора Бенедикта, многие зафиксированные случаи длительных религиозных голоданий настолько «затуманены суеверием и обнаруживают такое отсутствие четкого наблюдения за ними, что они не представляют для науки никакой ценности». Действительно, их ценность для науки ограничена, но я не согласен с тем, что они лишены всякой ценности. Ведь они подтверждают возможность безвредного воздержания от пищи длительное время в различных жизненных обстоятельствах.

В поликлинике медико-инженерного центра

«АКВИТА»

вы сможете

- получить наиболее полную информацию о состоянии своего здоровья;

- пройти курс лечения на приборе психофизиологической коррекции, не имеющем аналогов в мире (эффективная помощь при разнообразных заболеваниях);

- объективно контролировать изменения в своем состоянии с помощью метода Р. Фолля (этот метод успешно применяется за рубежом в течение 20 лет);

- получить консультацию и при необходимости начать лечение у ведущих специалистов России в области онкологии;

- пройти курс лечения у фитотерапевта, мануального терапевта, врача-биоэнергетика;

- приобрести стационарные установки «СТЭЛ» для производства «живой» и «мертвой» воды, а также готовые растворы — анолит и католит.

Телефоны: (095) 181-50-73, 181-86-53, 181-33-64. Факс: 181-33-64.

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12 а.

Римма Ленская,
доктор биологических наук

РАЦИОН

Еда, которую выбирают американцы



Проблема профилактики рака по-прежнему остается чрезвычайно актуальной. Американские ученые тесно связывают ее с правильным питанием — ограничением жиров в рационе, снижением калорийности питания, употреблением продуктов, стимулирующих работу иммунной системы.

Одну из причин возникновения рака груди они видят в чрезмерном потреблении жиров. Особенно опасны

насыщенные жиры. Соответственно рацион, бедный жирами, но богатый клетчаткой, защищает организм от рака.

В исследованиях, проведенных в Новой Англии, приняли участие 173 американки с высоким риском рака молочной железы. В течение года они питались по особой диете: было ограничено употребление молочных продуктов, красного мяса, жиров и масла. Это привело к снижению уровня у них в

крови некоторых гормонов, повышенное содержание которых может провоцировать возникновение злокачественной опухоли, и холестерина.

Чем же вреден для организма избыток жиров? Оказывается, из-за этого могут усилиться окислительные повреждения ДНК, что и подтвердили двухгодичные исследования, проведенные в Вейнском университете. Двести женщин с высоким риском возникновения рака молочной железы разделили на две группы. В одной группе женщины получали 36% калорий из жиров, а во второй группе только 18% калорий. Анализы крови показали, что у тех, кто придерживался маложирного рациона, в три раза снизилось окислительное повреждение ДНК.

В Японии, где уровень заболеваемости раком груди низок, женщины едят намного меньше жиров. Критическим следует считать показатель — 20% калорий из жиров.

Но есть жир, который борется с раком. Одна из жирных кислот ко всеобщему удивлению тормозит развитие рака груди, толстого кишечника и поджелудочной железы у крыс. Это линолевая кислота, которая является пищевым антиканцерогеном. Она есть в молочных продуктах и красном мясе.

Следовательно, чтобы уберечь себя от рака (и не только молочной железы) желательно снизить общее количество жира до 20% от общего поступления калорий, а насыщенных жиров (сливочное масло) — до 10% и менее. При этом лучше употреблять в пищу разнообразные жиры — мононенасыщенные, полиненасыщенные, насыщенные.

Однако следует иметь в виду, что в процессе канцерогенеза играет роль не только качественный состав пищи, но и ее количество.

По данным Национального центра токсикологических исследований США, крысы, чей рацион был на 40%

беднее калориями, чем у контрольной группы, реже заболевали раком и у них наблюдалась тенденция к увеличению продолжительности жизни. При этом все экспериментальные животные получали одинаковое количество витаминов и питательных веществ.

Похожие результаты были получены доктором Д. Кричевским, директором института Вистар в Филадельфии. Он подвергал крыс воздействию канцерогена на фоне ограничения калорий в рационе. При 10%-ном ограничении рак возникал с той же частотой, но сами опухоли были меньше и росли медленнее, а при 25%-ном заболеваемость раком существенно снижалась.

Что же происходит в организме при ограничении калорийности питания? Согласно одной из теорий, положительный эффект обусловлен улучшением работы иммунной системы по детоксикации канцерогенов, а также меньшим поступлением питательных веществ, необходимых для активизации и роста опухоли. Другая теория постулирует, что избыток калорий может подпитывать опухоли за счет выброса в кровоток инсулина и инсулиноподобных веществ, которые считают регуляторами опухолеобразования.

В результате естественной активности кислорода в клетках образуются нестабильные молекулы, называемые свободными радикалами (СР), которые повреждают клетки и запускают реакцию образования все большего числа СР. Побочные эффекты окисления разрушительны: изнашиваются и повреждаются клетки, слабеет их природная способность противостоять процессам канцерогенеза.

Подавлять продукцию СР, уничтожать уже образовавшиеся СР и таким образом защищать клетки от разрушительного действия окисления помогают антиоксиданты (АО). Некоторые АО производятся самими клетками,

другие поступают с пищей. Наиболее изученными из пищевых АО являются витамины С, Е, а также бета-каротин. Некоторые микроэлементы (например, селен) используются организмом для выработки собственных АО.

Основные пищевые источники антиоксидантов:

Витамин С: цитрусовые плоды и соки, красные и зеленые перцы, капуста брокколи, цветная, брюссельская, плоды киви, земляника.

Витамин Е: бурый рис, цельная пшеница, овес, дрожжи, пшеничные зародыши.

Бета-каротин: абрикосы, морковь, шпинат, капуста брокколи, кочанная, тыква.

Селен: цельные зерна, бурый рис, бобовые, рыба, печень.

В продуктах содержатся вещества, обладающие антиканцерогенными свойствами. Группе исследователей из университета Дж. Гопкинса удалось выделить из некоторых овощей вещество, обладающее потенциальной противораковой активностью. Оно получило название сульфорафан. Сульфорафан, как выяснилось, стимулирует продукцию ферментов, усиливающих способность организма бороться с раком.

Более всего сульфорафана обнаружено в капусте брокколи. Его также много в цветной и брюссельской капусте, в капусте кольраби и даже в обычной кочанной, а также в зеленом луке. В этих же овощах содержатся индолы, стимулирующие ферменты, которые подавляют активность эстрогенов и тем самым снижают риск заболевания раком. Из зеленого чая выделены полифенолы, обладающие антиоксидантными свойствами. Они способны предотвратить возникновение, а также рост опухолей желудка, легкого, кожи.

Рак толстой кишки — третья по распространенности причина смерти в

США. В поисках менее жесткого, чем используется сейчас, средства лечения этого вида рака ученые Бостонского университета обратили внимание на лимонен. Это вещество было получено из апельсиновых корок и является относительно нетоксичным. Лимонен вмешивается в работу ZAS — онкогенов, способствующих неконтролируемому росту клеток, препятствуя их закреплению на клеточной мембране и ингибируя тем самым опухолевый рост.

Недавние исследования показали, что кальций может защитить от некоторых видов рака, в том числе рака толстой кишки и молочной железы. Перспективным представляется изучение пары: витамина D и кальция. Известно, что кальций влияет на деление клеток, в том числе в толстом кишечнике, а витамин D — на уровень содержания кальция в организме. Доктор Дэниел Байкл и его коллеги из Калифорнийского университета недавно установили, что некоторые гены, отвечающие за рост и дифференцировку клеток и за счет этого участвующие в опухолевом процессе, можно включать и выключать, воздействуя на них витамином D и кальцием в различных концентрациях.

Витамин D может защитить от рака молочной железы. У животных, заболевших раком на фоне богатого жирами рациона, дальнейшее развитие опухоли ингибировалось при увеличении содержания витамина D и кальция в пище. Эти два компонента особенно эффективны в юном возрасте, когда клетки молочных желез быстро растут и изменяются. Поэтому в интересах здоровья женщины должны обеспечить себя достаточным количеством этих нутриентов.

По американским стандартам рекомендуется потреблять 1200 мг кальция в возрасте 11—24 лет и 800 мг после 24 лет. Источником кальция могут

быть не только маложирные молочные продукты. Им богаты сардины и лосось (включая кости), а также соевые продукты. Немало кальция в капусте, петрушке, кресс-салате, капусте-брокколи. Избыточное потребление белка может вызвать усиленное выделение кальция с мочой и повысить потребность в нем. Один из способов повысить всасывание кальция — употреблять витамин D в достаточном количестве.

Итак, чтобы избежать риска заболевания раком, надо правильно организовать свое питание — включать полезные продукты и стараться ограничить те, которые могут нанести урон организму.

Многообещающий чеснок. Диаллилсульфид и другие вещества, содержащиеся в чесноке, могут защитить от химически индуцированного рака толстой кишки, пищевода и других органов (см. статью Л. М. Макарова «Почему Григорий Распутин был неуязвим» — «Будь здоров!» № 6 за 1995 г.).

Альтернатива говядине. Бобы — хорошая пища. Бобовые содержат витамины и минеральные вещества, богаты клетчаткой и свободны от жира. Они являются хорошим источником белка и железа, а по питательности не уступают мясу. Железо будет лучше усваиваться, если сочетать бобы с продуктами, богатыми витамином С. К бобовым относят чечевицу (она готовится очень быстро), фасоль (бывает белая, быстро разваривающаяся, цветная и черная) и собственно бобы. Очень полезна стручковая фасоль нескольких сортов. К этому же семейству можно отнести и горох.

Считается, что бобовые трудно перевариваются. Чтобы чувствовать себя более комфортно, лучше есть бобовые не чаще двух раз в неделю. Их надо обязательно замачивать накануне. Перед приготовлением надо сменить воду и тщательно промыть бобы.

Готовить бобовые лучше в большом количестве воды на медленном огне до тех пор, пока они не станут мягкими, чтобы избавиться от сахаров рафиноз, которые затрудняют переваривание бобов. В тот день, когда вы включаете в меню бобы, старайтесь больше пить, чтобы ваш организм легче усвоил большое количество клетчатки.

Из бобов варят суп, их тушат, добавляют в салаты и винегреты, делают начинку для пирогов. В конце варки очень хорошо добавлять в бобы яблоки, яблочный сок, томатную пасту и разные специи, зелень. В салаты из бобовых добавляют лук, морковь, специи, зелень.

Соя и другие бобовые содержат вещества, которые подавляют продукцию ферментов в раковых клетках и замедляют опухолевый рост. В них также найдены фитостеролы, препятствующие размножению клеток в толстой кишке, возможно, предотвращая этим рак толстой кишки. Выделены из бобовых изофлавоноиды, мешающие проникновению эстрогенов в клетки и тем самым снижающие риск возникновения рака груди и яичников. В бобовых есть сапонины, которые вмешиваются в репликацию ДНК, не давая размножаться раковым клеткам.

Кукуруза. Содержит витамины группы В, небольшое количество жира и служит превосходным источником клетчатки.

Очень хорошо готовить очищенные початки кукурузы на пару. Для приготовления требуется всего 8—10 минут. Варят початки и просто в кипящей воде. В гриле кукурузу готовят так: очищенные початки по отдельности заворачивают в двойную алюминиевую фольгу*, предварительно сбрыз-

* По мнению многих диетологов, алюминий нельзя использовать для приготовления пищи. Лучше заменить фольгу на герметическую посуду или специальную промасленную бумагу. — Прим. ред.

нув водой и посыпав травами и перцем, выдерживают в гриле 10—15 минут, один раз переверачивая, фольгу могут заменить собственные листья початков, но при этом время приготовления удлинится до 20—30 минут.

Каша из кукурузной крупы — одна из самых вкусных и полезных. Она варится довольно долго в воде на маленьком огне. Заправить ее хорошо нежирной брынзой и большим количеством зелени кориандра (кинзы).

Старайтесь включать как можно больше сезонных продуктов в свое меню!

Если пришло время **дынь**, почаще включайте их в свой рацион. Дыни, помимо отменного вкуса, очень полезны. Очень хорош охлажденный суп-пюре из дыни. Готовят его так: дыню, порезанную небольшими кубиками, нагревают до кипения в небольшом количестве виноградного сока, добавляют 2 ст. ложки меда и лимонный сок из трех лимонов, все взбивают в миксере. Из одной крупной дыни получается четыре порции супа, в каждой 120—140 ккал и 1 г жира. Не забывайте рекомендации Г. Шелтона: дыни — прекрасный продукт, но предпочтительнее есть их отдельно, и тогда никаких расстройств пищеварения не будет.

Когда наступает сезон **кабачков**, почаще готовьте на их основе разнообразные овощные рагу. Кабачки хорошо сочетаются с помидорами, луком, чесноком, сельдереем, морковью, фасолью. Готовое рагу можно смешать с фигурными макаронами. Из кабачковой массы (натереть мякоть молодого кабачка на крупной терке) можно печь оладьи, добавив немного муки и яйцо. Эти оладьи можно сделать нежирными, если сковородку жиром не смазывать, а в готовую массу вмешать небольшое количество подсолнечного масла и готовить на малом огне под крышкой.

Тыква — превосходный источник бета-каротина. Кроме издавна известных на Руси тыквенных каш (как правило, с рисом или пшеном) можно приготовить летний суп из желтой тыквы: на небольшом огне надо кипятить тонко порезанную тыкву вместе с луковицами до мягкости, взбить затем в миксере до получения однородной массы, охладить, вмешать 200 г нежирного йогурта, 1 ст. ложку лимонного сока и щепотку семян укропа. Из 400 г тыквы получается четыре порции супа, в каждой 40 ккал и 2 г жира.

Можно запекать тыкву в духовке. Разрежьте тыкву пополам вдоль, вычистите. Запекайте срезанной стороной вниз в течение часа. Затем начините ее смесью из измельченных яблок, клюквы, нарезанного апельсина, добавьте немного изюма и масла. И запекайте срезанной стороной вверх еще 20—30 минут при той же температуре.

Можно запекать тыкву иначе. Сначала тыкву, нарезанную крупными кусками варить на пару 10 минут, затем выложить на тарелку для запекания, сбрызнуть любимым сиропом и запекать в духовке 15—20 минут.

Клюква придаст неповторимый аромат нежирным блюдам. Это источник витамина С, хорошее мочегонное и бактерицидное средство. Клюкву можно использовать как начинку для пирога, добавлять в тесто. Если смешать ее с апельсиновым соком, получается прекрасный соус для зеленых овощей. Из нее готовят и очень вкусный морс.

Кроме того, клюква может пригодиться и при приготовлении цыпленка. Четыре грудки цыпленка без кожи запекать 30 минут, затем полить соусом из клюквенного сока (3 части), тертых яблок (2 части), изюма или чернослива (1 часть) и 1 ст. ложки соуса карри и запекать еще 30 минут. Подавать вместе с лапшой или рисом и

зелеными овощами — брокколи, зеленой фасолью, брюссельской капустой.

Эксперты сходятся во мнении, что фрукты, овощи и зерновые продукты должны составлять основу рациона, способствующего снижению риска заболевания раком. **Персики**, например, прекрасно заменят и нам, и нашим детям конфеты, пастилу, зефир. Попробуйте запечь половинки персиков, заполненные любыми ягодами с сахаром и sprayed 1 ч. ложкой лимонного сока, в обертке из двойной алюминиевой фольги в течение 30 минут в горячей духовке. Получается очень вкусное сладкое блюдо.

А как вам вегетарианский плов с абрикосами? Рис варите с луком в

подсоленной воде, добавив немного масла, в последние три минуты добавьте абрикосы и порубленную свежую петрушку.

Итак, пища, содержащая мало жиров и много клетчатки, снижает риск заболевания раком. Однако не считайте, что только изменения в питании спасут вас от заболевания. Это, возможно, самая значительная часть необходимых изменений в вашем образе жизни, но явно недостаточная. Помните о необходимости физических упражнений, хорошем и достаточном сне, психогигиене. Чистые, спокойные мысли — залог вашего душевного и физического здоровья.

Вегетарианская кухня

Яблочная бабка

65 г пшеничного хлеба, 100 г яблок, 30 г молока, 1 яйцо, 20 г сахарного песка, 10 г сливочного масла.

Яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром, можно добавить молотую корицу. С хлеба срезать корки, мякиш нарезать прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся обрезки нарезать мелкими кубиками и подсушить. Ломтики хлеба с одной стороны смочить в смеси из яйца, молока, сахара, уложить в форму смоченной стороной вниз, покрыв дно и стенки. В середину положить подготовленные яблоки, смешанные с хлебными сухариками. Сверху покрыть хлебными ломтиками, уложив их смоченной стороной вверх. Запечь в духовке.

Фруктовый напиток

1,5 кг черных сухарей (из разных сортов хлеба), 8 л воды, 50 г изюма, 2 стакана сахарного песка, 4 столовые ложки мяты, 30 г дрожжей, 2 столовые ложки муки, 1,5 стакана яблочного (малинового или клубничного) сока.

Подсушить в духовке кусочки черного хлеба, положить в эмалированную посуду, добавить измельченную мяту, заварить крутым кипятком. Укутать одеялом и оставить на ночь. Утром процедить через двойной слой марли, добавить сахар, разведенные дрожжи, пшеничную муку. Размешать. Влить яблочный (малиновый, клубничный) сок. Поставить для брожения на 6 часов. Процедить, разлить по бутылкам, добавить в каждую бутылку по 2—3 изюминки. Закупорить и поставить на холод на 5 дней.



Ассоциация «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ» предлагает:

Комплекты «Детское питание»

№ 1

Заменитель грудного молока — 2 упаковки по 500 г (из одной упаковки — 3,3 л готового продукта).

Цена комплекта: 39465 руб.

№ 2

Каши: манная, рисовая, кукурузная — 5 упаковок по 500 г (из одной упаковки — 10-12 л готового продукта)

Цена комплекта: 44505 руб.

№ 3

Заменитель грудного молока — 4 упаковки по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 3 упаковки по 500 г.

Цена комплекта: 96975 руб.

№ 4

Заменитель грудного молока — 5 упаковок по 500 г. Каши: манная, рисовая, кукурузная — 7 упаковок по 500 г.

Цена комплекта: 146160 руб.

Комплект «Диабетические сладости»

№ 5

В комплект входят специальные диабетические сладости: гранулированная фруктоза (280 г), смесь для

приготовления шоколадного кекса (230 г), сухое какао (125 г), печенье (шоколадное, овсяное, с кокосом, с фаджем — по 200 г), вафли (ванильные и шоколадные — по 90 г), карамель ассорти (2 пакета по 115 г), 3 вида шоколада (57 г, 70 г и 125 г).

Цена комплекта: 148725 руб.

Комплект «Диетические обеды»

№ 6

В состав комплексного диетического обеда входят следующие продукты: гуляш соевый (400 г — 3,4 кг готового продукта), шницель соевый (300 г — 2,1 кг), фарш на соевой основе (400 г — 1,5 кг), супы грибной и луковый (240 г — 3,9 л), куриный бульон (240 г — 8,4 л), порошок для приготовления диетического бананового коктейля (80 г — 480 г), порошок для приготовления диетического лимонного напитка (200 г — 10,2 л), сухие взбитые сливки (80 г — 240 г), кетчуп (160 г — 480 г), майонезный порошок (40 г — 500 г).

Цена комплекта: 110115 руб.

Инструкции по приготовлению указаны на упаковках на русском языке.

Гарантируется срок годности не менее 8—12 месяцев с момента получения комплекта.

Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с той стороны, где нет марки, или на

ТАЛОН - ЗАКАЗ

на комплекты Ассоциации "Здоровье и питание"

01

60011003

Вид комплекта	Цена(руб.)	Кол-во
N1. Молоко-2 уп. по 500 г	39465	
N2. Каши - 5 уп. по 500 г	44505	
N3. Молоко-4 уп. по 500 г Каши - 3 уп. по 500 г	96975	
N4. Молоко-5 уп. по 500 г Каши - 7 уп. по 500 г	146160	
N5. Диабетические сладости	148725	
N6. Диетические обеды (60 порций)	110115	

Цены рассчитаны по курсу 1\$ = 4500 рублей и могут корректироваться в соответствии с изменением курса доллара за период прохождения наложенного платежа.

обратную сторону конверта и отпра-
вьте по нашему адресу:

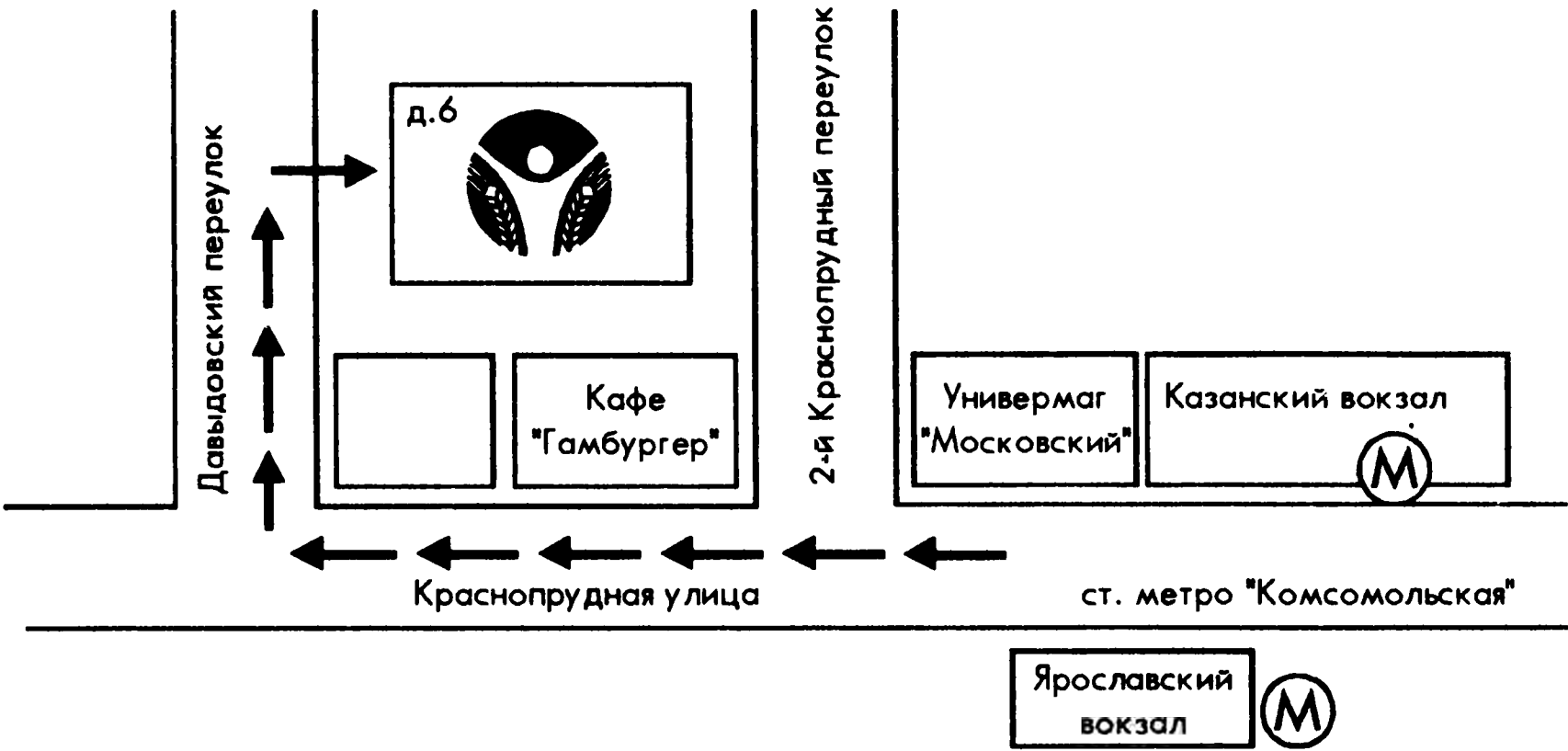
107140, Москва, ГЦ МПП,
цех № 5, а/я 15

Не забудьте указать на открытке
(или конверте) Ф. И. О., свой индекс и
почтовый адрес.

Открытки
без индекса отправителя
приниматься не будут!

Никакой предоплаты! Оплата при
получении посылки на почте. Стои-
мость почтовых услуг составит допол-
нительно примерно 25% стоимости
заказа.

Как нас найти



Я ИЗБАВЛЯЮ ОТ ЭНУРЕЗА



Что такое энурез и как мучительно это заболевание для ребенка, я поняла, когда была еще студенткой пединститута и проходила практику в пионерском лагере. Перед сном, когда я обходила ребят, укрывала их получше, кто-то из них, ухватившись за мою руку, шепотом сквозь слезы доверил мне страшную тайну: завтра его

Фото Виктора Семина

постель будет мокрой, и все будут над ним смеяться. Я присела на кровать, гладила ребенка, успокаивала, уверяла, что он обязательно проснется, если захочет в туалет. Сначала по утрам мне действительно приходилось часто менять белье тем детям, кто страдал

ночным недержанием мочи, и таких было немало. Но к концу смены число их резко сократилось. Уже тогда я поняла, какая сила внушение, даже если это просто слова ободрения, родившиеся из сострадания.

Сейчас, когда я побывала на разных курсах и семинарах, посвященных этой проблеме, познакомилась с так называемой позитивной психотерапией, я понимаю, что возможность излечения заложена в человеке самой природой. Только надо ее раскрыть.

В первую очередь я обращаюсь к родителям. Вы лучше всех на свете знаете, как страдает ваш ребенок, как он стесняется своей болезни, как мучительны для него любые поездки, походы, путешествия, как он боится насмешек. Из сочувствующего и выжидающего наблюдателя вы должны превратиться для своего ребенка в целителя: поверить самому и убедить его в том, что вы вместе сумеете преодолеть болезнь.

Моя система излечения от энуреза состоит прежде всего из серии сеансов внушения, а кроме того, мини-массажа (укрепляющего стенки мочевого пузыря) и поддерживающей фитотерапии.

Прежде чем перейти к описанию сеансов, хочу предупредить: родителям необходимо неукоснительно соблюдать пять правил.

1. Заранее запастись терпением, не рассчитывать на быстрый успех — он зависит от причин и степени запущенности заболевания.

2. В течение всего лечения быть очень выдержанным с ребенком. Никаких отрицательных эмоций! Только вера в успех!

3. Проводить лечение должен кто-то один из родителей. Никакие споры, обсуждения лечения не должны вестись при ребенке. Во время сеанса нельзя допускать никаких подсказок, корректировок. Ребенок должен слышать один голос.

4. Во время сеанса в комнате должны оставаться только двое: ребенок и тот, кто лечит. Никаких наблюдателей!

5. Занятие надо вести без спешки, интонации должны быть спокойные, утвердительные, но не приказные.

Если у ребенка еще не выработалось желание вылечиться, надежды на успех мало. Ни в коем случае не прибегая к запугиванию или принуждению, постарайтесь сформировать у него желание освободиться от недуга. Тут надо учитывать и возраст ребенка: обычно умение сосредотачиваться, управлять своим вниманием появляется не раньше пяти лет. Следовательно, к лечению можно приступить приблизительно с этого возраста. Если вы замечаете за своим ребенком эти способности в более раннем возрасте, попробуйте начать лечение раньше.

Своего внука я принималась лечить трижды (он живет не со мной, видимся только летом). Первые две попытки провалились: ему не было тогда пяти лет, особого желания лечиться он не испытывал. В третий свой приезд он увидел у меня двух мальчиков, приходивших лечиться, — из 7-го и 9-го класса. Эти вполне взрослые, на его взгляд, люди убедили моего внука своим примером, и он решительно заявил: «Завтра буду лечиться». За те несколько лет, что прошли с тех пор, у внука не было ни одного срыва, о чем он всегда с гордостью сообщает мне, приезжая в гости.

Все, кого я лечила (а это в основном дети знакомых, коллег, родственники), избавились от энуреза навсегда. Лишь раз мне пришлось прервать лечение — по той причине, что родители хотели немедленного исцеления, к тому же их ребенку не было 5 лет.

Количество сеансов зависит от степени запущенности. Самое продолжительное лечение в моей практике — 19 сеансов, самое краткое — 2.

Лечение я начинаю с беседы, в которой пытаюсь выяснить причины и течение болезни. Один ребенок мочится по ночам в постели с самого рождения и постоянно, другой — после того как перенес операцию или получил травму, у кого-то энурез стал осложнением после простудного заболевания. В последнем случае без медикаментозного лечения не обойтись — одного психотерапевтического воздействия недостаточно. Но чаще всего я сталкиваюсь с такой ситуацией, когда в возникновении болезни ребенка виноваты сами родители: ссоры в семье, пьяные скандалы, угрозы отца, запугивания — самая благоприятная почва для энуреза. Характерный случай: пьяный отец целую ночь буянил, грозил 14-летнему сыну ножом, мать спрятала сына под диван. Мальчик провел там всю ночь, и с этой ночи стал страдать энурезом.

Очень часто, устав от бесконечной стирки постельного белья, родители начинают строго обращаться с ребенком, требуют, чтобы он не спал крепко или будят его по ночам, пытаюсь подловить нужный момент. Так можно превратить ребенка в неврастеника, но вылечить энурез этим способом нельзя. Еще хуже, конечно, когда ребенка стыдят, наказывают, оскорбляют за то, в чем он не властен.

Часто энурез проходит с возрастом сам, без всякого лечения. Но пассивно ждать этого момента опасно, — во-первых, потому что он может не наступить, а во-вторых, потому что даже если это произойдет, психике ребенка уже будет нанесен урон.

Надежный путь к исцелению лежит через укрепление нервной системы, которого я стараюсь достичь на сеансах внушения с последующей релаксацией. Суть воздействия в том, чтобы устранить из сознания ребенка сложившийся неправильный стереотип поведения и сформировать новый.

Иначе говоря, под контролем взрослого ребенок занимается самовнушением, аутогенной тренировкой, целью которой — приобретение самоконтроля в бессознательном состоянии, во время сна.

Проводить сеансы аутотренинга лучше всего в свободное время днем, когда ребенок может полностью расслабиться и немного поспать.

Вот как проходит мой сеанс.

Мы в комнате вдвоем. Ребенок сосредоточенно слушает мои слова, отвечает на мои вопросы.

— Сейчас мы будем с тобой лечиться, будем делать тебя еще более сильным. Ты и так сильный и способный, будешь еще сильнее. Будешь сам просыпаться ночью, утром встанешь из сухой постели. Ты ведь сам хочешь этого? Ты это сможешь, ведь ты уже большой и способный.

Говорить это надо спокойно, убедительно. Затем уложить его в кровать.

— Покажи-ка, где у тебя головной мозг?

Ребенок должен потрогать ладонью свой лоб.

— Твой головной мозг больше не будет тебя подводить, он разбудит тебя ночью. Ты сам научишь его будить тебя. А твой мочевой пузырь вот здесь (показать, потрогать низ живота своей теплой рукой).

Затем надо попросить ребенка положить одну ладонь на живот внизу (область мочевого пузыря), другую — на лоб, горизонтально, как бы охватывая эти места. Взрослый произносит формулы внушения, ребенок повторяет их за ним вслух. Когда он их выучит, то сможет произносить слова шепотом, еще лучше про себя.

— Я совершенно спокоен.

— Я уверен в себе.

— Захочу в туалет — проснусь.

2-3 раза эти фразы он должен произнести с открытыми глазами, потом 2-3 раза — с закрытыми и отды-

хоть — лежать, слушая музыку. Он может в это время заснуть, но принуждать ребенка ко сну не следует. Важно, чтобы у него был приятный отдых.

Обычно в первые два сеанса многие дети засыпают на короткий момент, а с третьего сеанса засыпают почти все. Сон — показатель успешного лечения, расслабления нервной системы.

Сеанс подходит к концу, и целитель произносит формулы завершения. Его голос звучит жизнерадостно, утвердительно, с каждой фразой все громче, но не переходя на крик:

— Ты хорошо отдохнул, укрепился. На счет «пять» ты откроешь глаза.

— Голова свежая, настроение бодрое. РАЗ.

— Ты уверен в себе! ДВА.

— С этого дня ты всегда сам будешь просыпаться ночью! ТРИ.

— Ты сильный, способный, уверенный в себе! ЧЕТЫРЕ.

— Еще не открыв глаза, почувствуй радость, улыбнись себе! ПЯТЬ! Открой глаза. Тебе весело, радостно.

Такие сеансы можно проводить ежедневно в течение 4-5 дней подряд. Затем — через день. При этом надо следить, чтобы ребенок не уставал, чтобы его не покидало приятное чувство во время сеанса, чтобы было желание идти на сеанс. После 7—10 сеансов надо сделать 10-15-дневный перерыв. И, если излечение не наступило, продолжить лечение.

Вечером, укладывая ребенка спать, вместе с ним произнесите эти формулы — это тоже своего рода сеанс внушения, но без музыки.

Какую музыку надо выбирать для занятия?

Существуют хорошие кассетные записи ласкающей слух музыки с фрагментами пения птиц, звона колоколов. Льется приятная музыка, на фоне которой можно создавать в воображении картины природы. Чтобы

настроить на это, можно сказать ребенку: «Сейчас мы поедем на экскурсию, в интересное путешествие, к бабушке в деревню...» Включается музыка, и ребенку предлагается вообразить картинки природы: «Лес, едем по узкой тропинке. Терпкий запах смолистого леса, аромат цветов, трав, кругом поют птицы, в траве трещат кузнечики, рядом журчит ручей. Как прекрасно в лесу, как хорошо ехать по дороге...» Формулы завершения сеанса можно произносить на фоне музыки, если она без слов.

Я часто использую на сеансах пластинку психолога Александра Черепанова (Оздоровительный центр Кемеровской области), где хороший текст звучит на фоне прекрасной музыки «Летний отдых в деревне» и «Целебная морская прогулка».

Советы по проведению сеанса:

1. Лучше всего положить ребенка на спину, чтобы его тело было максимально расслаблено, и укрыть его легким покрывалом, чтобы было не жарко и не холодно. Поворачиваться во время сеанса можно, но не нужно открывать глаза.

2. Все движения, звуки, слова, прикосновения должны быть приятными, приносить ощущения покоя.

3. Раз два за сеанс (в начале и в конце, когда ребенок не спит) можно подойти к нему, легко положить свои теплые ладони на лоб и область мочевого пузыря и произнести 2-3 раза: «Мы устанавливаем связь: головной мозг — мочевой пузырь — головной мозг. Как только наполнится мочевой пузырь, головной мозг даст сигнал — и ты сразу проснешься. Легко и свободно сам сходишь в туалет».

4. Продолжительность сеанса зависит от восприятия ребенка. Внимательно следите, спокоен он, спит или начал возиться. Обычно сеанс длится 15, 30, 40—45 минут, но не больше часа. Если видите, что ребенок неспо-

коен, завершайте сеанс, но не просто прерывайте его, произнесите все формулы как обычно. Потом выясните у ребенка, что его беспокоило, и внесите соответствующие корректировки.

5. Нельзя делать ребенку замечания во время сеанса типа: «Не возись», «Лежи спокойно». Нервные, возбужденные дети успокаиваются с трудом. Можно просто подойти к ребенку, положить теплую ладонь ему на плечо или лоб и тихо, ласково, шепотом произнести: «Тебе хорошо, приятно, уютно». И ребенок обычно затихает.
И вот наступает ночь.

Ребенок волнуется. Как он хочет не проспать, вовремя проснуться! Он напрягся до предела, сковал свою волю. А как только заснул — расслабился, потерял контроль, ведь сознание его отключилось. А надо, наоборот, успокоиться и расслабиться еще до засыпания, создать положительный эмоциональный фон сна.

Пусть ваш ребенок перед сном вспомнит что-нибудь хорошее из прошедшего дня и снова переживет эти приятные эмоции. Вначале вы сами в беседе учите его находить хорошее и радоваться ему, потом он будет делать это сам.

Настраиваясь на удачу, он произносит три формулы, которые заучены во время сеанса, они закрепляются и проговариваются со временем автоматически. Действуют, работают, когда ребенок уже переходит в бессознательное состояние, когда он спит.

- Я совершенно спокоен.
- Я уверен в себе.
- Захочу в туалет — проснусь.

2-3 раза с открытыми глазами и 2-3 раза с закрытыми. Если кто-то отвлек, пришлось открыть глаза, надо повторить все снова.

Часто удачными бывают первый и второй дни, потом может произойти срыв. В этом случае не стоит волноваться, надо терпеливо ждать улучше-

ния. Оно обязательно наступит, если вы будете настойчиво продолжать лечение. Ни в коем случае не будите ребенка ночью, иначе у него не будет вырабатываться привычка вставать самостоятельно.

Сеансы внушения я дополняю мини-массажем. Учю родителей и самих детей этим простым движениям. Кстати, дети делают себе этот массаж очень охотно, если им все хорошо расскажешь и покажешь.

Перед массажем надо тщательно подготовить руки, чтобы они были идеально чистые, теплые, мягкие, чтобы не было никаких заусениц, трещин на коже. Ногти надо тщательно постричь. Покажите свои руки ребенку, дайте ему их потрогать, чтобы он не боялся.

Ни в коем случае не снимайте с ребенка трусики, просто спустите их, оголив самый низ живота. Спускать их лучше вместе с ребенком, помогая друг другу. Все части тела называйте уважительно. Не касайтесь половых органов детей, не упоминайте их — их как бы не существует. Все внимание сосредоточьте на области мочевого пузыря (низ живота).

Смажьте руки и низ живота ребенка детским кремом. Если я работаю с чужим ребенком, то прошу у него разрешения погладить его животик. Его согласие помогает установить нужное настроение. Он расслабляется легче, и можно слегка нащупать область мочевого пузыря.

Я делаю три вида движений.

Поглаживание. Круговые движения ладонями по часовой стрелке и маленькие кружочки в разные стороны. Массировать надо только низ живота размером с ладонь, положенную горизонтально. Массировать надо очень легко, нежно, как бы ласкать животик ребенка, чтобы ему было только приятно. Никаких усилий!

Окончание на стр. 57

Целебный чай для больного ребенка

Первый вопрос родителей, у которых заболел ребенок: какие лекарства ему давать? Не всегда нужно сразу же пытаться дать малышу таблетку и микстуру, особенно если его общее состояние здоровья не внушает опасений. Попробуйте специальные, несложно готовящиеся в домашних условиях лечебные чаи из трав. Кстати сказать, травные чаи полезны не только детям, но и взрослым, правда, дозу приема в таком случае надо увеличить. Даже если врач назначит лекарства, травные чаи значительно облегчат течение болезни, поспособствуют быстрому выздоровлению.

Прежде всего это **чай из шиповника**. Он содержит целый букет витаминов, и прежде всего витамины С, В₂, Р. Чай из шиповника быстро восстанавливает силы, способствует нормализации температуры, обладает желчегонным действием.

Приготовить его совсем просто. 1 столовую ложку шиповника заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде, дают настояться и процеживают. Чай употребляют 3—4 раза в день перед едой. Детям дошкольного возраста дают по 2 столовые ложки настоя с сахаром, школьникам — по четверти стакана на один прием.

Чай из листьев березы. Этот чай содержит много витамина С, а также вещества, действующие как антибио-

тики. Кроме того, это хорошее мочегонное.

Готовят чай следующим образом. Одну столовую ложку свежих или высушенных листьев заливают небольшим количеством кипятка, дают остыть, после чего добавляют питьевой соды на кончике ножа. Затем заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 2—3 часов и процеживают. Принимают два раза в день (утром и в обед) перед едой. Доза для детей дошкольного возраста — четверть стакана на прием, для школьников — полстакана. Маленьким детям во все чаи хорошо добавлять немного сахара или меда.

Чай из цветов ромашки лекарственной. Он очень помогает при вздутии живота, спазмах в желудке и кишечнике, действует как потогонное и противовоспалительное средство, стимулирует желче- и мочеотделение, помогает при аллергии. Чай также применяется как наружное средство в виде полосканий, примочек, компрессов, ингаляций.

Чтобы приготовить чай, 1 столовую ложку цветов ромашки заливают стаканом кипятка, настаивают, дают остыть и процеживают. Пьют перед едой — дети-школьники по четверти стакана, малыши — по 2 столовые ложки.

Чай из листьев крапивы. Применяется при заболеваниях почек, легких

и болезнях пищеварения, содержит большое количество витаминов.

Одну столовую ложку высушенных и мелко измельченных листьев крапивы заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а лишь дают настояться в течение 30 минут. Процеживают и дают пить 3 раза в день: школьникам по столовой, дошкольникам — по чайной ложке на прием.

Чай из медвежьего ушка (толокнянки обыкновенной). Хорошо помогает при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря.

Способ приготовления такой же, как из крапивы: столовую ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка и дают настояться 30 минут. Чай из медвежьего ушка пьют 5 раз в день, желательно перед едой. Старшим детям назначают по столовой ложке, а дошкольникам — по десертной ложке на прием.

Чай из зверобоя. Эта трава имеет удивительно широкий спектр лечебного действия. Она помогает при кашле, воспалительных заболеваниях кишечника, нарушениях пищеварения, болезнях печени и желчного пузыря, наружно чай применяют для полоскания рта, смазывания воспалившихся десен.

Столовую ложку травы зверобоя заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут, остужают, процеживают. Дают пить чай за 30 минут до еды 3 раза в день, детям постарше — по четверти стакана, маленьким — по столовой ложке.

Чай из листьев мать-и-мачехи. Это отличное отхаркивающее и размягчающее мокроту средство. Столовую ложку заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут. Чай дают каждые 2—3 часа малышам по десертной ложке, детям постарше по две столовые ложки на прием.

Липовый чай. Пьют при первых признаках простуды, кашле, вдыхают

пары горячего липового чая при заболеваниях дыхательных путей, отваром полощут горло и рот.

Измельченные соцветия не кипятят, а лишь настаивают 20 минут в такой пропорции: одну столовую ложку заливают стаканом кипятка. Чай пьют горячим. Школьникам дают по полстакана, маленьким детям — по четверти стакана на прием. В липовый чай можно добавить немного меда, чтобы усилить его лечебное действие. При полоскании в липовый чай добавляется немного питьевой соды.

Чай из корня валерианы лекарственной. Он хорошо успокаивает, помогает при повышенной нервной возбудимости и спазмах кишечника у маленьких детей. Им достаточно давать 3—4 раза в день по одной столовой ложке отвара корней валерианы, который готовится также чрезвычайно просто. Столовая ложка измельченных корней заливается стаканом кипятка и настаивается в течение тридцати минут. Остуженный и процеженный чай с ложечкой сахара, а лучше меда, снимет любое нервное состояние у школьников, если им давать чай в течение нескольких дней по четверти стакана.

Чай из листьев мяты. Он используется как обезболивающее и желчегонное средство. Мятный чай уменьшает тошноту и образование газов в кишечнике, улучшает пищеварение, способствует нормализации работы мочевого пузыря. Мятный чай — одна столовая ложка мяты на стакан кипятка — будет готов уже через 20 минут настаивания в теплом месте. Он имеет приятный вкус, поэтому можно обойтись без сахара. Ребята постарше должны пить его 3—4 раза в день по столовой ложке, малышам достаточно и чайной ложки несколько раз в день для решения многих проблем со здоровьем.

Чай из тысячелистника. Эта трава, которую можно собрать в ближай-

шем лесу, отлично поможет при вздутиях кишечника у маленьких детей, при вялом пищеварении, при спазмах желчного пузыря и желчных путей. Чай из тысячелистника быстро остановит кровотечение из ранки или из разбитого носа. Готовится чай по той же схеме: одну столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Дают чай три раза в день перед едой, детям школьного возраста по 1 десертной ложке, дошкольникам — по одной чайной.

Чай из листьев шалфея. Готовится так же, как большинство лекарственных чаев — заваривается и настаивается в течение 20 минут. Отличное средство для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах.

Чай из подорожника большого. Хорошо помогает при кашле, а также

при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта. Листья подорожника высушивают, измельчают, столовую ложку заливают стаканом кипятка, настаивают. Дают детям школьного возраста по десертной ложке перед едой, маленьким детям — по чайной ложке.

Чай из листьев сенны. Этот чай достаточно быстро нормализует деятельность кишечника, склонного к запорам, применяется как безопасное слабительное средство. Смесь из столовой ложки сенны и стакана кипятка нужно прокипятить на медленном огне в течение пяти минут, затем настаивать один час. Школьникам дают по одной столовой ложке, дошкольникам — по одной десертной через каждые три часа. Действие чая проявляется через 6—10 часов после первого приема.

Я избавляю от энуреза

Окончание. Начало на стр. 50

Пальпирование. Обычно я говорю: «Сейчас мы поиграем на твоём животике, как на пианино». Или «Сейчас по твоёму животу пройдет очень тёплый дождик». Это движение очень важно для определения воспалительного процесса. Если он есть, ребёнок ощущает боль. Если он сам не говорит о боли, можно его спросить об этом и, чтобы убедиться, чуть-чуть усилить нажатие. Но сначала предупредить его: «Если я нажму сильнее, что ты почувствуешь?»

Растирание. Ребрами ладоней проводить веерообразно в обе стороны от центра и горизонтально. Я говорю ребёнку: «Это лучики расходятся в сторону от твоего солнца». Пусть для ребёнка будет солнцем область мочевого пузыря. Пусть он ощутит этот орган и физически и психологически,

станет с помощью массажа ухаживать за ним. Ведь даже лёгкий массаж укрепляет стенки мочевого пузыря.

Снова поглаживание.

Весь массаж занимает не более 3-5 минут.

Укрепить общее состояние, снять воспаление, если оно есть, поможет фитотерапия.

Как делать отвары и согревающие ванны, можно найти в любой книге о лекарственных растениях. Я выбираю те сборы, которые рекомендуются как противовоспалительные и тонизирующие при болезнях мочевого пузыря.

Скоро вы почувствуете, что ещё сильнее и как-то по-другому — нежнее, содержательнее — полюбили своего ребёнка. Он вам раскроется по-новому, вы будете лучше понимать друг друга.

Элизабет Паркер Барш,
США



Седьмой возраст Женщины



«Семь возрастов женщины» — так называется картина Ханса Бальдунга, художника эпохи Возрождения, репродукцию которой мы здесь воспроизводим. Семь возрастов — это периоды младенчества, детства, юности, возраст замужества, материнства, зрелости и, наконец, возраст безмятежности

Как мы понимаем слово «безмятежность»? Как, например, выглядит безмятежная женщина? Прежде всего она спокойна, потому что живет в ладу с собой и окружающим ее миром.

Ее безмятежность объясняется не тем, что она оторвана от жизни. Наоборот, она живет полноценно, активно. И на ее долю выпадают превратности судьбы, но здравый смысл научил ее воспринимать их без суеты. Она излучает спокойствие и умеет строить теплые человеческие взаимоотношения.

Возраст безмятежности

Когда он начинается, этот возраст безмятежности?

Какой день отмечает его приход?

Какое событие оповещает о его начале?

Конечно, никаких отметок не существует. Просто мы вынуждены признать, что наступил новый период жизни.

Давайте примем за условную точку отсчета пятидесятилетний юбилей женщины. Хочется ей этого или нет, но невозможно отрицать тот факт, что сегодня, когда она появилась на свет, прошло столетие. Срок достаточно серьезный, позволяющий кое-что понять в жизни.

Некоторые женщины выглядят и чувствуют себя старыми уже в сорок лет. А другие сохраняют молодость и в восемьдесят. Они и в этом возрасте активны, интересуются всем, что происходит вокруг них, и довольны своей жизнью.

Однако нередко пятидесятый день рождения наводит женщину на размышления о том, что ее активная жизнь закончилась, что она уже немо-

лода и немощная старость не за горами. Она начинает думать о том, что скоро будет никому не нужна. Она боится, что потеряет привлекательность.

Если главным смыслом жизни женщины была работа, она панически боится ее потерять и перед ней маячит перспектива зловещего одиночества.

И при всем этом пятидесятилетие может стать для женщины самым замечательным праздником. Его называют золотой годовщиной. А золото — это символ самого ценного, прочного, прекрасного, вечного.

Эта годовщина — очередной рубеж, но эта дата и напоминание о том, что наступило время кое-что пересмотреть. В молодости можно пренебрегать многим, многое откладывать на будущее, вынашивать честолюбивые планы и рассчитывать на то, что завтра будет лучше, чем сегодня. В пятьдесят лет не стоит упускать ничего из того, что жизнь предлагает сегодня.

Преимущества седьмого возраста

После того как зрелость достигнута, в структуре органов и их функций изменений почти не происходит.

Мы знаем, например, что в течение всей жизни функции сердца остаются неизменными. Изменения, которые нарушают его деятельность, происходят не потому, что человек стареет. Это бывает результатом стрессов или заболеваний. У многих стариков, погибших в результате катастроф, сердце оставалось по-прежнему молодым.

Наиболее специфический орган человека — мозг — имеет свой жизненный цикл. В старости его функции

иногда слегка ослабевают, но не в такой форме, как это бывает при повреждениях, болезнях или чрезвычайном переутомлении.

Случается, что становится хуже память, но это компенсируется опытом и мудростью, которые приходят с возрастом.

Только у одного органа жизненный цикл резко отличается от всех остальных. В седьмом возрасте у женщин изменяются функции яичников, и это влечет за собой изменения во всей эндокринной системе. Перестройка эндокринной системы начинается после того, как яичники постепенно снижают производство гормонов, особенно эстрогена.

После климакса, когда яичники перестают вырабатывать эстроген, гипофиз начинает вырабатывать необходимые для организма гормоны, стимулируя деятельность надпочечников и щитовидной железы.

После того как гиперфункция гипофиза заканчивается, он переходит на работу в нормальном режиме и в эндокринной системе устанавливается новое равновесие. Оно и есть основа безмятежности, так как способствует стабильности всех функций организма.

Возможно, яичники некоторое время еще продолжают вырабатывать эстроген, но более важно то, что надпочечниковые железы стали новым постоянным и надежным источником получения половых гормонов — эстрогена, андрогена и прогестерона, а также и своих собственных. Каждый из этих гормонов содействует здоровью женщины.

Физическая форма женщины зависит в основном от того, какой образ жизни она вела в периоды, предшествующие седьмому возрасту: как питалась, выполняла ли физические упражнения.

Следует заметить, что рождение детей не ослабляет здоровье женщи-

ны. Скорее наоборот. Природа, наградив женщину способностью рожать, дала ей и соответствующие жизненные силы.

К сожалению, не у всех женщин физические упражнения в большой чести. Но если женщина хочет оставаться в форме, они ей просто необходимы.

Женственность после климакса

Иногда говорят, что женщины и мужчины после шестидесяти лет становятся бесполовыми. Мол, если миновал возраст деторождения, то женственность и мужественность перестали быть свойствами их личности. Конечно же, это нелепость!

Сексуальность продолжается на всех возрастных уровнях личности. Ощущение своего пола свойственно и мужчине, и женщине, оно остается даже после того, как наступает полная импотенция. Мужчины и женщины остаются физиологически разными существами, с различными жизненными потенциалами, ощущениями.

Женщина не теряет своей женственности и после наступления климакса. Все аспекты ее личности — интеллектуальный, эмоциональный, физический, сексуальный, которые характеризовали ее как зрелую женщину, продолжают оставаться такими же и в ее седьмом возрасте.

Поскольку в этом возрасте функции половых желез затухают, может быть, не таким острым становится желание интимной близости. Но снижение половых функций — процесс очень медленный, у здорового человека оно появляется поздно, не раньше ослабления других функций организма.

После прекращения менструации у женщины не исчезают сексуальные потребности, она сохраняет свою половую привлекательность. А ведь проч-

ность супружеских уз в большей степени, чем от физического влечения, зависит от эмоциональных отношений мужа и жены, преданности и совместности.

Иногда бывает, что мужчина и женщина прожили вместе много лет без особого физического влечения друг к другу. Но, освободившись от страха забеременеть, женщина хочет наверстать упущенное. И благодаря этому возникает более полная физическая близость, чем в молодости.

Зрелая женщина на своем пятидесятилетии должна прийти к выводу, что незачем поворачивать время вспять. Каждый возраст важен в ее судьбе, но она реалистически смотрит в будущее, признавая, что изменения неизбежны. Одни ей будут нравиться, другие станут неприятны. В чем-то она будет жить как прежде, от чего-то ей придется отказаться. Ей нужно будет компенсировать то, что придется потерять.

Наверное, самое главное для женщины — понять изменения, которые несет новый возраст. Ей по-прежнему важно, чтобы ее любили, желали, но, пожалуй, еще важнее любить самой, чувствовать себя полезной другим.

Признаки старения

Когда речь заходит о седьмом возрасте, втором периоде зрелости, обычно возникают вопросы: какие изменения произойдут в эти годы? Как и почему они происходят?

В нашем обществе началом старости считается возраст от шестидесяти до шестидесяти пяти лет, когда люди уходят на пенсию и их активная деятельность как бы прекращается.

Прежде всего, не будем отказывать стареющей женщине в красоте. Да, она потеряла свежесть молодости: волосы поредели и поседели, кожа утратила упругость. Но появилась другая кра-

сота: лучистые морщинки вокруг глаз, выразительные складочки возле бровей, мудрое выражение лица.

Ее движения чуть замедленны, чувствуется, что прежняя энергия и сила пошли на убыль. Шаги не слишком уверенные и твердые. В сумерках она не сразу узнает знакомое лицо. Но организм действует по-прежнему гармонично, правда, с другой скоростью и с иной степенью эффективности.

Молодость может вытерпеть атаки на организм. А старость, увы, не всегда имеет на это достаточно сил. Женщина уязвима, потому что ее организм частично потерял способность сопротивляться инфекциям и выносить удары извне. Ее тело функционирует нормально, но ему труднее справляться с перенапряжением — с жарой, холодом, физическим переутомлением.

Когда и как произошли все эти перемены?

У каждого человека изменения в структуре организма и его функциях происходят по-своему. Старение является следствием нормального развития. Оно присуще всему в мире — и тому, что создано природой, и тому, что сотворено руками человека.

Характер старения каждого человека зависит от тех же трех факторов, что и продолжительность жизни, — от наследственности, окружающей среды и индивидуальных особенностей организма.

Нет смысла ежедневно прислушиваться к себе, чтобы выяснить, не начался ли процесс старения, ведь это неотъемлемая часть жизненного цикла. Чуть утрируя, можно сказать, что старение начинается с момента рождения. Оно не является разрушительной силой, возникшей неизвестно откуда в конце жизни.

Быть женщиной в любом возрасте — и особая привилегия, и особая ответственность.

СИНДРОМ НЕЗДОРОВОГО ПОМЕЩЕНИЯ

Этот термин все чаще входит в лексикон современной медицины. Его употребляют, когда хотят обозначить некоторые болезненные симптомы общего характера, которые появляются, казалось бы, без видимых причин. Чаще всего имеются в виду головная боль, быстрая утомляемость, общая слабость, плохое настроение, легкая тошнота, головокружение, раздражение слизистых оболочек. Понятно, что причину подобных недомоганий следует искать в самом человеке, в его индивидуальных свойствах. А внешние обстоятельства, связанные с особенностями помещения, в котором пребывает этот человек, лишь провоцируют нездоровье. Но, понятно, если убрать провоцирующий фактор, то и нездоровья не будет, поскольку внутренние предпосылки к недугам останутся нереализованными.

Многочисленные исследования показали, что основной причиной «синдрома нездорового помещения» является плохой воздух — задымленный, запыленный, насыщенный вредными для здоровья газовыми смесями и тяжелыми, положительно заряженными аэроионами. Последнее обстоятельство особенно опасно, поскольку не ощущается нашими органами чувств. Зайдя в такое помещение, мы



можем сказать: «Накурено, пыльно, плохо пахнет, душно!» А то, что в воздухе дефицит легких отрицательно заряженных аэроионов, обоняние нам не подскажет. Это «заметят» лишь легкие, сердце, кровеносные сосуды мозга, слизистые оболочки, другие наши органы и ткани.

Жизнь современного города, к сожалению, способствует увеличению числа «нездоровых помещений». Первая напасть — огромное количество

автомашин. владельцы которых не соблюдают экологические нормы. Да и сами принятые у нас нормативы не обеспечивают достаточно безвредный выхлоп. Не ошибусь, предположив, что 99 из 100 наших машин по этой причине не впустили бы в США. Ведь любой американец, купив европейский автомобиль, вынужден его слегка переделать, чтобы он соответствовал американским экологическим стандартам. Ну, а наши нормы заметно уступают европейским, да и экологический контроль на наших дорогах весьма приблизителен. Не меньшее зло для городских квартир — испарения синтетических ингредиентов, входящих в состав современных строительных материалов, обоев, всевозможных бытовых приборов и приспособлений. Они облегчают жизнь, но отнимают здоровье.

Регулярное проветривание, уборка, кондиционирование помогают, но не спасают, поскольку не обеспечивают ионизацию воздуха. Выручить может только ионизатор.

Есть немало конструкций ионизаторов, но наиболее эффективным прибором считается «люстра Чижевского».

Нам уже приходилось писать о «люстре Чижевского» и высокой ее эффективности. Хотелось бы привести результаты наблюдений специалистов и ученых над тем, как воздействует «люстра» на больных детей.

Вот выдержка из отчета, подписанного директором Института педиатрии академиком М. Я. Студеникиным: «Аэроионотерапия, обеспечивающая высокий эффект насыщения больнич-

ной палаты отрицательно заряженными легкими аэроионами, благоприятно влияла на самочувствие больных, находившихся в палатах, оборудованных «люстрой Чижевского». Клинический эффект проявлялся в более ранние сроки и выражался в исчезновении симптомов бронхоспазма и обструкции, в значительном уменьшении кожных проявлений, а также в регрессе вторичной инфекции. Кроме того, у больных улучшался аппетит, нормализовался сон, отсутствовали какие-либо побочные реакции.

Включение данного немедикаментозного метода в комплексное лечение аллергических и иных заболеваний позволяет повысить эффективность проводимой терапии».

А вот отрывок из отчета о другом исследовании, проведенном в том же институте:

«Под влиянием одной процедуры аэроионотерапии наблюдалась тенденция к улучшению биоэлектрической активности мозга у 46% больных. Курсовое воздействие приводило к улучшению реакции на афферентные раздражители, к некоторому снижению амплитудной асимметрии».

Если читатель не очень точно понял смысл терминов «афферентные раздражители», «амплитудная асимметрия», а также связанного с ними улучшения реакции, то мы можем пояснить. На всем нам понятном языке они примерно означают следующее: «голова стала работать лучше». Нам это известно очень хорошо, поскольку в редакции висит «люстра Чижевского». Включим ее — все в порядке, забудем включить — не идут дела...

«ЛЮСТРУ ЧИЖЕВСКОГО»

можно приобрести в «Магазине экологической техники»

по адресу: 113114 Москва, ул. Дербеневская, 11а.

Телефоны: (095) 235-77-64, 235-22-07, 235-77-90. Факс: 235-37-77

От иногородних принимаются заказы.

Как научиться диафрагмальному дыханию

Диафрагмальное дыхание отличается от грудного тем, что у людей, которые им пользуются, при вдохе живот увеличивается, а во время выдоха становится меньше. Диафрагмальное дыхание — это спокойное дыхание, так мы дышим в детстве. А среди взрослых так дышат очень немногие, большинство пользуется грудным дыханием. Это происходит потому, что, взрослея, человек носит стесняющую его одежду, сидячее положение также затрудняет движение диафрагмы, вырабатывается стойкая привычка к грудному дыханию как более простому.

Но диафрагмальное дыхание имеет много преимуществ по сравнению с грудным. Оно обеспечивает большее насыщение крови кислородом, так как воздух проходит в верхние и нижние части легких; более активную циркуляцию крови в брюшной полости; стимуляцию перистальтики кишечника; более активное выведение токсических веществ.

Известно много случаев, когда переход от грудного дыхания к диафрагмальному помогал устранить длительные хронические заболевания легких, сердца, печени. Ведь при таком способе дыхания купол диафрагмы массирует эти органы и способствует

их оздоровлению. Замечено, что животные, которые дышат грудью, мало живут. Такова судьба собак, кошек...

Я расскажу, как сам научился диафрагмальному дыханию. Я снимал с себя все, что сдавливает тело, мешает дышать свободно. Садился на стул, клал правую руку на живот. Делал медленный глубокий вдох, при котором живот раздувался, вытягивал губы трубочкой и медленно-медленно выдыхал так, чтобы живот втянулся. В конце я задерживал дыхание примерно на три секунды. Этот цикл я повторял раз по десять. Иногда все то же самое делал, лежа на спине. Порой совмещал тренировку с какой-нибудь легкой телевизионной передачей. Потом такие тренировки хорошо проходили в метро или в трамвае. Уже через несколько недель я почувствовал, что свободно владею диафрагмальным дыханием.

Это вовсе не означает, что я дышу только так. Нет, в этом даже нет необходимости. Но время от времени (если чувствую недомогание, усталость или когда хочется продышаться, находясь в лесу или у реки) включаю диафрагмальное дыхание и сразу же ощущаю большое облегчение.

Наши постоянные читатели уже успели познакомиться с дыхательным тренажером Фролова. «Будь здоров!» дважды писал об этом приборе (№ 4 за 1993 г. и № 6 за 1995 г.), но вопросы у читателей возникают снова и снова.

Первая группа вопросов касается эффективности тренажера. Если ответить коротко, то можно сказать, что упражнения на тренажере Фролова способствуют накоплению в организме углекислоты, лучшему обеспечению тканей кислородом. Иначе говоря, создается режим наибольшего благоприятствования оздоровлению, на фоне которого организм сам, без помощи лекарств избавляется от многих заболеваний или облегчает их последствия.

Список заболеваний, которые рекомендовано лечить с помощью тренажера Фролова, очень велик. Он включает: пневмонию, ринит, гайморит, фронтит, атеросклероз, тромбофлебит, гастрит, метеоризм, геморрой, колит, пиелонефрит, экзему, псориаз, подагру, даже импотенцию. Имеются сотни примеров того, как уже после первых занятий на этом тренажере наступало улучшение, а спустя два-три месяца избавление от болезни.

Вторая группа вопросов связана с использованием тренажера Фролова, поскольку инструкция, с которой продается прибор, весьма туманна и невнятна. На самом деле все достаточно просто: в маленький стакан прибора (куда вставляется трубка) наливают две столовые ложки воды. Рукой слегка зажимают нос (чтобы дышать только через рот) и делают медленный вдох, который длится две секунды.

Короткая пауза, потом еще более медленный выдох (толчками, ступеньками, порциями) — четыре секунды. Тип дыхания при этом — диафрагмальный (при вдохе живот слегка раздувается, при выдохе сжимается). В таком режиме проходит 15-минутная ежедневная тренировка.

Постепенно, по мере возрастания тренированности увеличивается продолжительность вдоха (до 4, 5, 6, 8 секунд, потом еще больше), паузы и выдоха (соответственно до 8, 10, 12, 16 секунд). Соотношение может быть и

таким: вдох — 2 с, задержка — 1 с, выдох — 3 с; на следующий день: вдох — 3 с, задержка — 3 с, выдох — 4 с; еще через день: вдох — 5 с, задержка — 7 с, выдох —

8 с и т. д. Вариантов много, важно, чтобы тренировка проводилась регулярно, а длительность отдельных элементов процесса дыхания возрастала. Но важно помнить, что напряжение, волевые усилия для увеличения продолжительности вдоха, паузы или выдоха излишни. Все должно идти легко, плавно, естественно.

Последняя проблема: где купить тренажер Фролова? В Москве он продается в киоске Института красоты (Новый Арбат, 25);

в «Магазине экологической техники» (Дербеневская, 11а, проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»);

в магазине «Медицина для вас» (Нижепервомайская, 47).

Справки по телефонам: (095) 287-86-48 и (095) 349-02-82.

Дыхательный тренажер Фролова

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ПАМЯТИ



Наши постоянные читатели знают, что журнал «Будь здоров!» ориентирован в основном на безлекарственные способы лечения и поддержания здоровья. Однако это вовсе не значит, что

мы против медикаментов. Они бывают просто необходимы. Очень часто наибольший эффект приносит сочетание разных способов лечения. Современный человек должен быть, на наш

взгляд, одинаково хорошо осведомлен и о тех способах лечения, которые унаследованы с древнейших времен, и о самых последних фармацевтических исследованиях.

Об одном из новейших лекарственных препаратов — ноотропиле и пойдет речь в этой статье. «Ну какой же он новейший?» — возразят врачи, начавшие назначать ноотропил много лет назад, когда он впервые появился в наших аптеках. Однако дело в том, что все это время мы получали лекарство, произведенное по лицензии, и оно поступало к нам в одной и той же форме. За 20 лет бельгийская фирма «UCB», изобретатель и производитель ноотропила, не имевшая выхода на российский рынок, далеко ушла в своих исследованиях, разработала новые формы, уточнила дозировки и, можно сказать, предложила более действенное фармацевтическое средство, обладающее широким спектром воздействия.

В каких же случаях принимают ноотропил?

Ноотропил (пирацетам) дал название целому классу препаратов, повышающих эффективность мозговых функций, но не оказывающих психостимулирующего действия. На рисунке-схеме, сопровождающем эту статью, показаны два уровня воздействия ноотропила: нейронный и сосудистый.

Воздействуя на нейроны (нервные клетки), ноотропил защищает мозг и улучшает его функции (память, внимание, способность к обучению, сосредоточенность) за счет восстановления и улучшения обмена кислорода и глюкозы и нормализации процесса передачи нервного импульса. Воздействуя на сосуды, ноотропил улучшает кровоснабжение головного мозга.

Можно образно назвать это лекарство кислородным насосом.

Наиболее массовая категория пациентов, нуждающихся в лечении

ноотропилем, — пожилые люди, страдающие расстройством памяти, быстрой утомляемостью, нарушениями слуха и зрения, сниженной способностью к сосредоточенной деятельности. Если вы по несколько раз проверяете, заперта ли дверь, не помните, куда только что положили очки, долго ищете кошелек перед кассой в магазине, возвращаетесь с полдороги в страхе, что забыли выключить плиту или утюг, ноотропил может оказать вам неоценимую помощь: голова снова станет ясной, память восстановится, от былой беспомощности не останется и следа. Он спасает и в более тяжелых случаях: когда человек забывает дорогу домой, имена близких.

В этих случаях ноотропил следует принимать по 4,8 г в течение четырех недель, а затем по 2,4 г постоянно. Отмена лекарства возвращает мозговую деятельность в прежнее состояние. Как показывают новейшие исследования, меньшие дозы не эффективны, хотя и не вредят организму.

Эффективность ноотропила, принимаемого по указанной схеме (4 недели по 4,8 г, затем по 2,4 г), можно подтвердить следующим тестом, составленным из обычных жалоб пожилых людей:

«Когда во время чтения меня отвлекают, мне трудно найти то место, на котором я остановился».

«Я не могу связно рассказать о только что просмотренной телепередаче».

«Я забываю имена людей вскоре после знакомства».

«Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном».

«Я сразу же забываю, что мне сказали».

Через 2—3 месяца лечения эти симптомы, как правило, полностью исчезают. Только следует учитывать, что, перестав принимать это чудесное

лекарство, человек вновь начинает их испытывать.

Компенсируя расстройства мозговой деятельности ноотропил, не пренебрегайте специальными упражнениями по тренировке сообразительности — хотя бы такими, которые предлагает наш журнал («Коэффициент интеллекта» Х. Дж. Айзенка). Это усилит действие препарата.

Вторая сфера применения ноотропила — лечение инсульта. Это грозное заболевание ежегодно обрушивается примерно на 2,5 млн человек в Европе, занимая третье место по смертности после инфаркта и рака. От 25 до 50% людей, перенесших инсульт, нуждаются в постоянном уходе, остальные имеют более или менее выраженные признаки инвалидности.

Ноотропил — наиболее действенное средство, способное значительно облегчить участь больного, перенесшего инсульт. Если ввести ударную дозу (12 г внутривенно) в течение 2—3 часов после инсульта, повреждение нейронов частично обратимо. Через 6—12 часов, несмотря на уже сформировавшиеся стойкие нарушения, ноотропил может восстановить функции мозга, уберечь от потери речи и движения или облегчить эти симптомы. Лучше всего сочетать лечение ноотропилем с речевой терапией (занятиями с логопедом) — тогда эффект восстановления удваивается.

Схема лечения инсульта ноотропилем: 2 недели внутривенно по 12 г, затем по 4,8 г в сутки в виде таблеток.

Эти сведения, конечно, более всего нужны врачам, которые, диагностировав инсульт, могут немедленно ввести больному лекарство. Но посудите сами: если «скорая помощь» доставит больного инсультом в больницу, мягко говоря, не очень быстро, а там вдруг не окажется ноотропила, то можно поте-

рять драгоценное время и упустить шанс. В настоящее время ноотропил (пирацетам) признан единственным лекарством, эффективность которого при послеинсультной афазии (потере речи) доказана. Поэтому каждый из нас должен по крайней мере знать о существовании этого препарата и быть готовым быстро приобрести его при необходимости.

Ноотропил с успехом применяется и при лечении других расстройств деятельности головного мозга: при низкой обучаемости чтению и письму в детском возрасте, которую нельзя объяснить другими (социальными, психологическими) причинами; при серьезных травмах головы, приведших к коматозному состоянию; для облегчения синдрома абстиненции при хроническом алкоголизме.

Если вы решили приобрести ноотропил, обратите внимание на знак фирмы-изготовителя: UCB. Фирма разработала разнообразные удобные формы препарата, адаптированные к любому состоянию больного:

таблетки по 1200 мг (упаковка — 20 шт.), которые удобно принимать согласно современным дозировкам, то есть по 2 таблетки 2 раза в день или по 1 таблетке 2 раза в день;

20%-ный раствор (флакон — 125 мл, содержащий 25 г пирацетама), назначаемый детям или больным, которые испытывают сложности при глотании;

ампулы 1 г/5 мл пирацетама (упаковка — 12 шт.);

ампулы 3 г/15 мл пирацетама (упаковка — 4 шт.);

раствор для внутривенного введения через капельницу (флакон — 60 мл, содержащий 12 г пирацетама).

Специалисты считают, что даже значительная передозировка ноотропила не опасна для здоровья.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В статье «Увертюра Моцарта для еще не родившегося ребенка» (№ 1 за 1995 год) наш журнал рассказал о терапевтическом воздействии классической музыки. Такая музыка оказывает оздоравливающее влияние на будущего ребенка, на его жизнь, а также на всех детей и взрослых.

Фирма «Российский инструмент» предлагает набор лазерных компакт-дисков, которые, по оценкам экспертов, при прослушивании дают оздоравливающий и лечебный эффект.

1. Старинная музыка в исполнении А. Любимова. Концерты сыновей И. С. Баха.

2. Старинная музыка в исполнении А. Любимова. Французская клавесинная музыка.

3. *С. В. Рахманинов*. Произведения для фортепиано в исполнении В. Овчинникова.

4. Русские городские песни и романсы XVIII—XIX вв. в исполнении Н. Герасимовой (сопрано).

5. Старинная музыка на старинных инструментах в исполнении «Барокко-трио».

6. *С. В. Рахманинов*. 24 прелюдии в исполнении А. Диева. Двойной диск.

7. *П. И. Чайковский*. Времена года. Три вальса. В исполнении Н. Штаркмена.

8. *Ф. Шопен*. Четырнадцать вальсов. Три экоссеа. В исполнении Н. Штаркмена.

9. *И. С. Бах*. Токката и фуга ре-минор. Популярные органные произведения в исполнении А. Паршина.

10. *А. Бардина*. «Гран сюрприз». Произведения для семи- и шестиструнной гитары, а также гран-гитары.

11. *С. В. Рахманинов*. Всеночное бдение.

12. *В. Крайнев* (фортепиано). М. Мусоргский, К. Дебюсси, М. Равель.

13. Древние православные песнопения.

14. *А. Кастальский*. Литургия святого Иоанна Златоуста.

15. Органная музыка. Композиторы А. Глазунов, Б. Сабанеев, В. Одоевский, С. Ляпунов и др.

16. *П. И. Чайковский*. Концерт для скрипки с оркестром. Меланхолическая серенада. Вальс-скерццо.

Заказы направлять по адресу:

105425 Москва, ул. К. Федина, 12—5. «Русский инструмент»

Телефон: (095) 348-37-64, тел/факс 164-94-55

В Москве диски можно приобрести
в киоске музея М. И. Глинки (ул. Фадеева, 4).

ОСОБО ЧИСТАЯ ВОДА

То, что течет из наших кранов, пить нельзя. На это порой даже смотреть тяжело. Цвет, вкус и запах водопроводной воды наводит на грустные мысли. Правда, никто не подсчитал, насколько укорачивает она жизнь. Наверное, еще подсчитают, но и без цифр ясно, что болезни наши и нездоровье в немалой мере предопределены находящимися в питьевой воде тяжелыми металлами, ядохимикатами, болезнетворными микроорганизмами и другими органическими и неорганическими соединениями, чуждыми нашему организму.

Надо сказать, что такое положение характерно не только для нашей страны. Во всем мире технологии, применяемые на водопроводных станциях, не позволяют получать достаточно чистую воду, а коммуникационные сети добавляют в нее свою порцию некондиционных ингредиентов.

Что делать? Считается, что примерно половина населения США и Западной Европы пьет специально очищенную воду, расфасованную по бутылкам (одна бутылка — доллар).

Подсчитано также, что на каждую семью в день на приготовление пищи и питья уходит приблизительно 10—20 литров воды. Представляете, какие расходы ожидают тех, кто решил не травить себя плохой водой?!

Есть альтернатива — домашние фильтры для воды. Их сейчас появилось довольно много, причем в самых разных вариантах. Эти фильтры пользуются большим спросом. Однако идеальных конструкций пока нет. Большинство выпускаемых сейчас водоочистных фильтров основано на использовании сорбентов (активированный уголь, смолы и другие вещества, задерживающие чужеродные элементы и микроорганизмы). Но оседающие в этих сорбентах бактерии имеют обыкновение размножаться, причем порой довольно бурно, и попадать в конце концов в питьевую воду. Значит, фильтры (или сорбенты) надо часто менять. А это не всегда удобно и довольно накладно.

Совсем иная идеология заложена в так называемые мембранные фильтры. Это тонкая лавсановая

пленка с множеством микроскопических пор. Они пропускают лишь совершенно чистую воду, задерживая все инородные тела, размеры которых превышают 0,4 микрона.

По этим фильтрам получены самые высокие оценки специалистов из НИИ гигиены (Москва), Института коллоидной химии (Киев), Института экогигиены и токсикологии (Киев), Института минеральных ресурсов (Симферополь).

Отзывы этих институтов показывают, что степень очистки по болезнетворным бактериям (холерному вибриону, штамму чумы, кишечной палочке, сальмонелле и др.) достигает 100 процентов. Так же эффективно задерживаются пестициды, радионуклиды. Столь высокая эффективность фильтра позволяет говорить о том, что с его помощью можно получать особо чистую воду.

Его преимущество перед фильтром, где используются сорбенты, заключается в том, что лавсановую пленку можно легко вынуть из фильтра и тщательно промыть, освобождая от всех выловленных ею вредных компонентов.

Фильтр, о котором здесь идет речь, называется «Нерокс», он является плодом коллективных усилий специалистов из Дубны (Россия), Симферополя (Украина) и Тампере (Финляндия).

«Нерокс» представляет собой

плоский легкий четырехугольник (15 см × 15 см), который опускается прямо в емкость с водой. От фильтра идет гибкая трубка в емкость, куда собирают очищенную воду. Вторая емкость стоит ниже первой, чтобы вода в нее поступала в соответствии с принципом сообщающихся сосудов. Единственная проблема — вода бежит не слишком быстро. Но решение достаточно простое: поставьте, допустим, пятилитровую кастрюлю с водопроводной водой и плавающим в ней «Нероксом» на подоконник, а точно такую же кастрюлю для чистой воды — на табуретку и занимайтесь спокойно своими делами. Через час-другой вторая кастрюля будет полной. А как только вы почувствуете, что струйка воды замедлилась, промойте лавсановую прокладку. Кстати, достав из фильтра мембрану, вы увидите, от какой гадости уберег вас «Нерокс».

Не так давно экспертиза газеты «Известия» опубликовала сравнительные характеристики водоочистительных фильтров разных систем. С огромным преимуществом на первое место вышел «Нерокс». Но говорят, что «Нерокс» все-таки не лучший фильтр мира. Более чистую воду дает американский фильтр «Нимбус», но он значительно дороже «Нерокса» и к тому же рассчитан на стационарное использование. «Нерокс» же можно брать на дачу, в поход, в любую поездку.

Приобрести «Нерокс» можно в московском представительстве
ФИРМЫ «НЕРОКС»

по адресу: 113114 Москва, ул. Дербеневская, 11а

(проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»).

Телефоны: (095) 235-77-64, 235-22-07, 235-77-90. Факс: 235-37-77.

От иногородних принимаются заказы.



СПОРТ ПОЛЕЗНЕЕ РАБОТЫ

Что происходит с нами во время выполнения физических упражнений? На первый взгляд, ответ прост: кровь насыщается кислородом, усиливается ее циркуляция, клетки организма обогащаются кислородом, в результате улучшаются обменные процессы, что способствует воспроизводству здоровых и отмиранию больных клеток, и следовательно, укрепляется здоровье.

Это действительно так. Однако отражает только одну сторону дела — ту, которая связана с физиологией и определяется лишь физиологическими и биохимическими процессами, происходящими в организме. Но человек — существо далеко не только физическое и телесное, но и психическое и духовное.

В ходе спортивных занятий происходит целостное изменение всего состояния человека: он возвращается к тому естественно-природному состоянию, которое изначально определяло его существование. Это происходит на уровне как физиологическом, так и психическом. И смысл спортивной

борьбы можно понимать как вхождение в состояние, которое оздоравливает человека.

Если физические упражнения не сопровождаются изменением состояния, то они не только не укрепляют здоровье, но и могут его ухудшить. Скажем, и спортивные упражнения, и тяжелый физический труд связаны с определенной нагрузкой на организм человека. Но упражнения благоприятны для его здоровья, а тяжелый труд — наоборот. Это происходит потому, что, занимаясь спортом, человек достигает определенного состояния — состояния слияния с природными силами, а занимаясь тяжелым физическим трудом, только закрепляет и усугубляет существующее состояние. Выполняя тяжелую физическую работу, человек акцентирует свое внимание именно на ее тяжести, и потому она угнетает его. Во время спортивных занятий все иначе: человек расслабляется, обретает покой, раскрепощается и освобождает душу. Потому они и приносят радость и удовлетворение. Во



время занятий спортом забываются житейские проблемы, которые мучают человека, во время состязаний он бывает просто отключен, как бы пребывает в ином мире.

У нас утвердилось представление о спорте как о деятельности, связанной

только с телом человека, с его физиологией и физическим здоровьем. Когда происходит такое, спорт утрачивает свою сущность. Ведь на соревнованиях побеждает, как правило, не тот, кто физически сильнее, а тот, кто может войти в нужное состояние. Смысл всех

тренировок и всякой подготовки прежде всего в том, чтобы научиться войти в это состояние.

Именно этим можно объяснить, что победу на соревнованиях очень часто одерживает как раз менее сильный физически. Проигрыш физически более крепкого спортсмена обычно объясняют тем, что спортсмен хотя и очень силен, но нервничает, не может сосредоточиться и собраться с силами. Это действительно так. Это показатели психической слабости и неподготовленности, которые оказывались более важными, чем физическая подготовленность. Чтобы победить, нужно прежде всего правильно настроиться, войти в то состояние, когда наилучшим образом можно реализовать свой потенциал. Не получится войти в это состояние — не удастся проявить силу и умение. И побеждают, как правило, не столько сильные телом, сколько сильные духом.

Подобная точка зрения отнюдь не нова. В теориях восточных единоборств, берущих свое начало от древних духовно-практических учений, никогда не разделяют физическое и духовное и всегда подчеркивают необходимость обращения к природным силам, силам космическим. Борец, например, во время поединка вызывает в себе стихию огня или, иначе говоря, входит в состояние стихии огня. В этом состоянии он уже не сам по себе: он соединен с космосом, который и дает ему силу. И чем глубже погружается он в это состояние, совершая порой то, что в обычном состоянии было бы ему не по силам, тем большего успеха добивается.

Древние индийцы говорили о воссоединении индивидуальной души — Атмана с мировой душой — Брахманом. В йоге, в частности хахта-йоге, все асаны имеют значение не как собственно физические упражнения, а как

средство, благодаря которому человек вводит себя в определенное состояние, открываясь космосу.

Интересно, что, находясь в состоянии «включения» в стихию, человек практически не подвержен риску получить травму. Порой просто поражаешься, когда начинаешь осознавать, что можно было так упасть и при этом даже не ушибиться!

Итак, спорт — это не только сильное и крепкое тело, но и сильный дух. Спорт только тогда ориентирован на успех, когда он строится на взаимодействии духа и тела, на приоритете психического начала над физическим. Когда он связан не с «насилием» над телом и духом, а с достижением определенного внутреннего состояния. Только в этом случае он будет вести человека к здоровью.

Современный же профессиональный спорт далек от того духовного наполнения, без которого нет истинного спортивного состязательства. Именно этим, мне кажется, можно объяснить тот страшный травматизм, который присущ спорту высших достижений. Где же тот водораздел, который отличает спорт, в принципе полезный для здоровья, от спорта, наносящего ущерб? На мой взгляд, все определяется отношением человека к спорту: если спорт — средство добывания денег, это занятие опасное для здоровья; если же для человека главное — процесс состязаний и тренировок, если за стремлением к победе нет корыстных побуждений, то такой спорт, несомненно, способствует укреплению физического, психического и морального здоровья. Занимаясь таким спортом, человек может расходовать гораздо больше физической и психической энергии, чем на любой (самой легкой или самой грубой) работе. И тем не менее польза для его здоровья от этого будет, без сомнения, огромной.



ПРИШПОРИЛ ШПОРУ

Бег давно и прочно вошел в мою жизнь. Прежде всего как незаменимое средство оздоровления. Ну, и как возможность еще и еще раз доказать самому себе, что я еще могу тягаться с более молодыми и занимать в соревнованиях призовые места.

И вот, представляете себе, всего этого я лишился из-за какой-то пяточной шпоры. Боль начала проявляться постепенно. Года три назад это было. После очередных пробежек, все более усиливаясь, стала появляться боль в пятке правой ноги. Вначале пришлось сократить нагрузки, а потом и совсем отказаться от бега. Дело дошло до того, что даже ходить стал с трудом, преодолевая острую боль. Хирург послал меня на рентген. На снимке был виден явно выраженный пальце-видной формы нарост. Заключение хирурга — пяточная шпора.

На вопрос «Как быть»? хирург ответил, что пяточная шпора лечению не поддается, что некоторое облегчение могут дать специальные нафталиновые ванны, но и то временно. О беге не может быть и речи, и, чтобы можно было хоть как-то ходить, хирург посоветовал мне сделать в обуви вырез против шпоры на пятке. Что я, конечно, и сделал. Но бегать все равно не мог. Особенно боли допекали утром и чуть уменьшались лишь к концу дня.

И вот, совершенно случайно от

одного знакомого узнал, что от пяточной шпоры можно избавиться механическим путем. Для этого надо иметь шестигранник из металла (сталь, латунь, бронза) длиной 150 мм и диаметром 12 мм. Прутик такой надо положить на подстилку (ковер, палас) и с усилием, через боль (до предела терпения) катать пяткой с наростом. Такие процедуры надо делать 2-3 раза в день по 15-20 минут. Через две недели, как утверждал мой знакомый, о пяточной шпоре я буду лишь вспоминать. У меня это получилось намного быстрее. Уже через десять дней я снова бегал, не ощущая никакой боли.

Примерно через полгода после избавления от шпоры зашел я как-то в свою поликлинику. Захотелось увидеть того самого хирурга. Выслушав мою историю избавления от шпоры, хирург все равно остался при своем мнении, но попросил ради интереса снова сделать снимок. Когда снимок был готов, хирург при мне сравнил его со старым. На последнем снимке от нароста не было никаких следов. Решив, что тут какая-то ошибка, хирург сам пошел к рентгенологу, а когда возвратился, лишь развел руками. Дескать, чудеса всякие бывают. Я же считаю, что никаких чудес тут не было и что от пяточной шпоры успешней и быстрее всего можно избавиться механическим путем.



Вечерняя ГИМНАСТИКА

Считается, что физические упражнения (бег, гимнастика, силовые тренировки и т. д.) надо делать утром, желательно до завтрака. Вероятно, это правильно, поскольку способствует эффективному включению в трудовую деятельность и отвечает физическим запросам организма. Но нет правил без исключений. Мне утренние упражнения мало помогают. Как бы я, к примеру, ни нагружал себя физическими упражнениями по утрам, ночной сон оставался плохим. Думаю, не я один сплю плохо из-за огромного нервно-психического напряжения, накапливающегося в течение дня. Снять эту нагрузку на психику можно лишь с помощью физической нагрузки перед самым отходом ко сну.

Вероятно, каждому нужна своя доза физической усталости, чтобы хорошо спать, и своя структура нагрузки на мышцы. Для себя я разработал несколько незатейливых упражнений. Время от времени я их слегка изменяю, варьируя темп и количество повторений. Привожу их полностью.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя. Руки внизу в замке. На счет 1-2 — подняться на носки, руки поднять ладонями вверх. На счет 3-4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — достать

подбородком правое плечо, 2 — левое.

3. И. п. — то же, руки внизу. Асимметрическое вращение рук. 1-4 — правая рука вращается вперед, левая назад, 5-8 — наоборот.

4. И. п. — то же, руки внизу. 1 — отставить ногу вправо, руки в стороны, 2-3 — пружинистые наклоны вперед, 4 — вернуться в исходное положение. Выполнить то же в левую сторону.

5. И. п. — упор на коленях (на четвереньках). 1 — выпрямить правую ногу, прогнуться, голову запрокинуть назад, 2 — и. п., 3 — выпрямить левую ногу, прогнуться, 4 — и. п.

6. И. п. — упор лежа. 1 — поднять вверх правую ногу и левую руку, 2 — и. п., 3 — поднять левую ногу и правую руку, 4 — и. п.

7. И. п. — то же. Сгибание и разгибание рук.

8. И. п. — сидя, руки сзади. 1 — поднять таз вверх, прогнуться, 2 — и. п.

9. И. п. — то же. 1 — согнуть ноги в коленях, 2 — выпрямить их под углом 30° по отношению к полу, 3 — согнуть ноги в коленях, 4 — и. п.

10. И. п. — упор присев на правой ноге, левая нога в сторону. 1 — перенести вес тела на левую ногу, правая нога в сторону, 2 — и. п.

11. И. п. — стоя. 1 — присесть, не отрывая пяток, руки вперед, 2 — и. п.

Окончание на стр. 91.

ГЕНИИ ИЛИ ИДИОТЫ БЕЗУМЦЫ

Великие успехи в области политики и религии нередко бывали вызываемы или, по крайней мере, намечались благодаря помешанным или полупомешанным.

Причина такого явления очевидна: только в них, в этих фанатиках, рядом с оригинальностью, составляющей неотъемлемую принадлежность как гениальных людей, так и помешанных, но в еще большей степени гениальных безумцев, экзальтация и увлечение достигают такой силы, что могут вызвать альтруизм, заставляющий человека жертвовать своими интересами и даже самой жизнью для пропаганды идей толпе, всегда враждебно относящейся ко всякой новизне и способной иногда на кровавую расправу с новаторами.

«Посмотрите, — говорит Маудсли, — как подобные субъекты умеют уловить самые сокровенные оттенки идеи, оставшиеся незамеченными со стороны более мощных умов, и благодаря этому совершенно иначе осветить данное явление. И такая способность замечается у людей, не обладающих ни гением, ни талантом; они рассматривают предмет с новых, не замеченных другими точек зрения, а в практической жизни уклоняются от общепринятого образа действий. Любопытно проследить, с какой развязностью эти

люди рассуждают, точно о простейших задачах механики, о самых сложных вопросах, как легко они относятся к лицам и событиям, которые окружены ореолом почтения в глазах обыкновенных смертных; мнения у них по самой сущности своей еретические, часто изменяющиеся, и потому им ничего не стоит броситься из одной крайности в другую; но, раз усвоив какие-нибудь верования, они уже держатся за них с несокрушимым упорством, исповедуют их горячо, не обращая внимания ни на какие препятствия и не мучаясь сомнениями, которые обуревают скептические, спокойные умы».

Вот почему из этих людей так часто выходят реформаторы.

Само собою разумеется, что они не создают ничего нового, но лишь сообщают толчок движению, подготовленному временем и обстоятельствами; одержимые положительной страстью ко всякой новизне, ко всему оригинальному, они почти всегда вдохновляются только что появившимся открытием, нововведением и на нем уже строят свои выводы относительно будущего. Так, Шопенгауэр, живший в эпоху, когда пессимизм, с примесью мистицизма и восторженности, начал входить в моду, только соединил в

стройную философскую систему идеи своего времени.

Точно так же Лютер лишь резюмировал взгляды своих предшественников и современников, доказательством чего служат проповеди Савонаролы.

С другой стороны, не следует забывать, что, когда новое учение слишком резко противоречит укоренившимся в народе убеждениям или слишком уж нелепо само по себе, оно исчезает вместе со своим провозвестником и нередко становится причиной его гибели.

В Индии явилось теперь новое вероучение, основанное на чисто современных рационализме и скептицизме, из чего следует заключить, что безумие Кешаба значительно опередило свое время, так как успех подобной религии был бы невозможен даже среди европейского, гораздо более свободно мыслящего общества. Очевидно, что в данном случае новые идеи явились под влиянием психоза.

То же самое замечается и относительно политических идей: нормальное, прочное развитие исторической жизни народов совершается медленно при посредстве целого ряда последовательных событий; но гениальные безумцы ускоряют ход этого развития, опережают на много лет свою эпоху, каким-то чутьем угадывают переходные ступени, неуловимые для обыкновенных людей, и не колеблясь бросаются в борьбу с настоящим, выступают с горячей проповедью новых идей, даже совершенно неприменимых на практике в данное время.

Соедините же теперь непоколебимую, фанатическую преданность своим убеждениям, на какую способны помешанные, с прозорливостью и расчетливостью гения — и вы поймете, что такая сила во всякую эпоху может увлечь за собою невежественную толпу, которую, конечно, должны пора-

жать подобные феномены, изумительные, впрочем, даже в глазах ученых или посторонних наблюдателей. К этому еще следует прибавить, что помешанные имели всегда, начиная с древнейших времен, громадное значение в глазах простого народа.

У дикарей, например, или у древних полуварварских народов умалишенный не только не считался больным, но внушал к себе уважение; толпа трепетала перед ним, обожала его, и он нередко делался безграничным властелином над нею. В Индии, например, сами брамины покровительствуют некоторым сумасшедшим и советуются с ними. Даже теперь там существует 43 секты, приверженцы которых, несомненно, поврежденные люди, так как они *ad maiorem dei gloriam* проделывают различные несообразные вещи: пьют мочу, ходят по острым камням, целые годы остаются неподвижными на открытом воздухе и вообще всячески истязают себя.

Турки относятся к сумасшедшим с таким же уважением, как и к дервишам, считая их наиболее близкими к божеству людьми, вследствие чего им открыт доступ даже в дома министров. Дервиши представляют немало сходства с помешанными, у каждой секты их есть своя особая молитва и соответствующая пляска или, скорее, своеобразные конвульсии: молящиеся то качаются из стороны в сторону или спереди назад, то кружатся на одном месте, ускоряя эти движения по мере того, как возрастает молитвенный экстаз. Особенно славятся своею святостью дервиши, называемые *куфаями*: они лишают себя сна или спят, опустив ноги в воду, не принимают пищи по целым неделям и пр. Молитва их начинается тем, что они становятся на одну ногу, а другою описывают круги, держа друг друга за руки и напевая вполголоса, затем движение усиливается, пение становится громче, они

закидывают руки на плечи один другому и кружатся до тех пор, пока не упадут на пол в священных конвульсиях, задыхающиеся, бледные, с выпученными глазами и покрытые потом. Под влиянием этой религиозной мании дервиши делают себе прижигания раскаленным железом, а где нет огня, наносят себе раны саблями и ножами.

Сходство во взглядах на помешательство в разных странах должно обуславливаться общими причинами, и, как мне кажется, причины эти следующие:

1. Располагая лишь небольшим числом привычных ощущений, простой народ с изумлением относится ко всякому новому явлению и готов поклоняться всему необыкновенному; обожание является у него, можно сказать, необходимым рефлексом вследствие каждого слишком сильного нового впечатления. Так, житель Перу называл «божественными» жертвенное животное, храм, высокую башню, большую гору, кровожадного зверя, человека о 7 пальцах на руке, блестящий камень и пр. Точно так же на языке семитов слово *эль* («божественный») служит синонимом величия, света, новизны и одинаково прилагается к сильному человеку, к большому дереву, горе или животному. Наконец, что удивительно, если дикарь приходит в изумление при виде кого-нибудь из своих собратьев, вдруг совершенно изменившегося под влиянием помешательства, жестикулирующего, возвышающего голос, говорящего о самых необыкновенных вещах, когда мы даже теперь, вооруженные наукой, зачастую не можем объяснить причины подобных явлений!

2. Нередко помешанные обнаруживают поразительную нечувствительность к холоду, голоду и ко всевозможным физическим страданиям.

3. Некоторые из них, одержимые религиозным или горделивым помешательством, сами выдают себя за вдохновенных богами, за властелинов, повелителей народа и этим заранее предрасполагают его в свою пользу.

4. Но самая главная причина заключается в том, что многие из помешанных нередко обнаруживали ум и волю, значительно превосходившие общий уровень развития этих качеств у остальных сограждан, поглощенных заботами об удовлетворении своих материальных потребностей. Далее известно, что под влиянием страсти сила и напряжение ума заметно возрастают, при некоторых же формах умопомешательства, которое есть не что иное, как болезненная экзальтация, они, можно сказать, увеличиваются в десятки раз. Глубокая вера этих людей в действительность своих галлюцинаций, мощное увлекательное красноречие, с каким они высказывали свои убеждения, контраст между их жалким безвестным прошлым и величием их настоящего положения естественно придавали подобным сумасшедшим громадное значение в глазах толпы и возвышали их над общим уровнем здравомыслящих, но дюжинных, обыкновенных людей. Примером такого обаяния могут служить Лазаретти, Лойола, Жанна д'Арк, анабаптисты и пр. Во время эпидемии пророчеств, бывшей в Севеннах и затем недавно еще проявлявшейся в Стокгольме, личности совершенно необразованные, служанки, дети, под влиянием охватившего их увлечения, произносили проповеди, нередко отличавшиеся большой живостью и красноречием.

В 1212 году, когда все христиане горевали о потере Святой Земли, маленький пастух из Клое (Вандом), вообразив себя избранником Божиим, начал уверять всех, что под видом незнакомца к нему явился сам Бог и,

приняв от него хлеб, поручил отнести письмо к королю. Тогда все сыновья окрестных пастухов сбежались к маленькому пророку, а вслед за тем до 30 тысяч человек взрослых мужчин сделались его поклонниками и последователями. Вскоре начали появляться и другие восьми-девятилетние пророки, которые произносили проповеди, творили чудеса и приводили целые отряды доходивших до иступления детей к новоявленному святому из Клое. Затем вся армия направилась в Марсель, где море должно было расступиться, чтобы странники, не замочив ног, могли дойти до Иерусалима. Ни королевское запрещение, ни родительская власть, ни неудобства и лишения всякого рода — ничто не могло удержать маленьких пилигримов. По прибытии в Марсель двое мошенников нагрузили семь больших кораблей несчастными детьми и увезли их на Восток, чтобы продать там в рабство.

Одной из причин, обуславливавших эпидемический характер мании, было то почтение, которым народ окружал страдавших ею лиц, являвшихся как бы образцами для подражания, но главную роль тут играли невежество и замкнутость первобытных обществ. С развитием цивилизации, при большей легкости сношений между людьми, индивидуальные особенности обозначаются резче, личность обособляется вследствие эгоизма, недоверия, самолюбия, соперничества, ощущения становятся разнообразнее, представления многочисленнее, и тогда уже народные массы гораздо труднее поддаются какому-нибудь общему движению.

Деды наши, вероятно, еще помнят, каким громадным влиянием пользовалась в Европе Юлия Крюднер, эта в полном смысле слова пророчица

монархизма, страдавшая истерией. Эротические наклонности были в ней настолько неудержимы, что она публично становилась на колени перед одним тенором; потом любовные неудачи заставили ее обратиться к религии. Она вообразила себя избранной Богом для спасения человечества и с пламенным красноречием принялась вербовать себе сторонников. В Базеле Крюднер взволновала весь город проповедью о скором пришествии нового Мессии; 20 тысяч человек собралось на ее призыв, так что сенат в испуге поспешил изгнать ее из города; тогда она переехала в Баден, где 4-тысячная толпа народа уже дожидалась ее на площади, чтобы поцеловать руку вдохновенной пророчицы или край ее платья; одна дама предложила ей 10 тысяч флоринов на постройку церкви, но Крюднер раздала деньги бедным, *«царство которых приближается»*. После того как ее выслали из Бадена, она начала странствовать по Швейцарии, всюду сопровождаемая толпой народа. Вследствие преследований полиции Крюднер из городов направилась в деревни, где ее встречали восторженно, осыпая благословениями. Поступки свои она приписывала влиянию ангелов; Наполеона, отнесшегося к ней с презрением, Крюднер называла темным ангелом, а императора Александра — светлым и сумела даже сделаться советницей этого последнего, так что Священный союз был заключен будто бы исключительно под ее влиянием.

Лойола занялся религиозными вопросами после того, как был ранен; затем, под страшным впечатлением вспыхнувшего в Вюртемберге восстания, задумал основать принесшее столько вреда обществу иезуитов, причем утверждал, что якобы Богородица лично помогала ему в осуществлении его проектов и он слышал с неба ободряющие его голоса.

Лютер приписывал свои физические страдания и сновидения дьявольскому наваждению, хотя все описанные им недуги доказывают, что они были вызваны нервным расстройством. Например, он нередко жаловался на ужасное удушье, причиняемое ему разгневанным божеством. В 27 лет с ним начали делаться головокружения, головные боли, шум в ушах, что повторялось потом у него довольно часто, особенно во время путешествия в Рим.

Чудеса героизма, совершенные Жанной д'Арк, были вызваны галлюцинациями, которыми она страдала с 12-летнего возраста.

Уже в недавнее время основатель секты квакеров Георг Фокс с крайним увлечением пропагандировал свое учение, именно под влиянием галлюцинаций. Видения заставили его покинуть семью; он облекся в кожаную одежду, стал жить в дуплах деревьев и здесь получил откровение, что все христиане, к какому бы вероисповеданию они ни принадлежали, должны считаться сынами Божиими.

Еще более подходящий для нашей цели пример представляет Савонарола, хотя, говоря это, я рискую оскорбить национальное чувство итальянцев. Под впечатлением одного видения он еще смолodu начал считать себя избранником, ниспосланным на землю самим Иисусом Христом для возрождения погрязшего в пороках населения Флоренции. Затем, разговаривая однажды с каким-то монахом, Савонарола увидел в разверстых небесах картину бедствий, испытываемых церковью, и услышал голос, пове-

левающий ему возвестить об этом народу.

Во время одного из своих видений Савонарола пробыл долго в раю, где беседовал со многими святыми и с Богородицей, престол которой он описал впоследствии чрезвычайно подробно, не забыв даже упомянуть, сколько именно драгоценных камней украшали его.

Он постоянно размышлял о своих видениях, стараясь определить, какие из них были навеяны ангелами и какие — демонами. Иногда у него являлось сомнение в действительности этих видений, но он убеждал себя, что это невозможно, и, как все помешанные, часто впадал в противоречия, то называя себя боговдохновенным, то отрицая в себе пророческий дар, ниспосланный свыше. «Я не пророк и не сын пророка, — сказал он однажды. — Это ваши грехи насильно заставили меня сделаться пророком».

Виллари, биограф Савонаролы, в недоумении останавливается над решением вопроса: каким образом этот величайший из философов, давший Флоренции совершеннейшую форму республиканского управления, властвовавший над целым народом, потрясавший весь мир своим красноречием, каким образом такой человек мог гордиться тем, что слышит какие-то голоса и видит знамения вроде меча Господня?!

Если бы читатели спросили нас, часто ли подобные типы встречаются в наших домах умалишенных, то мы ответили бы им, что в Италии не найдется, быть может, ни одного психиатрического госпиталя, в котором такого рода больные не составляли бы обычного явления.

Анамнез Наполеона

Чезаре Ломброзо неоднократно упоминает Наполеона в своем очерке о гениальных безумцах, отрывки из которого печатает наш журнал.

Если вслед за знаменитым итальянским психиатром мы тоже будем причислять Наполеона Бонапарта к числу гениальных безумцев, то должны прежде всего уяснить: в какой мере великий француз был гениален, в какой безумен, и — что еще интереснее — зависели ли его гениальные поступки от болезненных проявлений его психики.

В солидном «Психологическом словаре», выпущенном под редакцией академика В. В. Давыдова, сказано: «Гениальность — высшая степень проявления личности, выражающаяся в творчестве, которое имеет историческое значение для жизни общества».

Какое творчество связано с деяниями Наполеона? Он не писал великих романов, поэм, симфоний, опер, выдающихся полотен. Он не создавал epochальных учений, не делал потрясающих изобретений и научных открытий. В этом смысле о творчестве Наполеона говорить не приходится. И тем не менее деятельность этого человека действительно имела историческое значение для жизни общества. Наполеоновские войны многократно перекраивали карту Европы, вели к формированию и уничтожению десятков государств, династий, союзов. Он соз-



Генерал Бонапарт.
Художник Ж. Л. Давид

дал величайшую империю, которую в конце концов постигла величайшая катастрофа. Он почитается во Франции до сих пор как самая значительная фигура в истории этой страны. Его целеустремленность, динамизм, честолюбие стали образцом для подражания у многих поколений молодых людей.

Чем же славен Наполеон? Победами в семидесяти сражениях? Разумным переустройством государственной жизни Франции? Да, но в этих сражениях и походах погибли миллионы французов, австрийцев, русских, поляков, итальянцев, испанцев, немцев,

англичан. А прогрессивные начинания Наполеона и во Франции, и в оккупированных им странах вводились насильственным путем, порой преодолевая яростное сопротивление народа. Когда новое устройство (даже весьма прогрессивное) насаждается с помощью штыков, судов и смертных казней, приходится говорить не о прогрессе, а о тирании.

Иван Грозный, Петр Первый, Наполеон, Гитлер, Сталин — каждый из них создавал империи, за каждым — море крови. Но у всех империй, даже очень разных, есть одна общая особенность: созданные силовым напором и потоками крови, они рано или поздно рассыпаются в прах. Остаются разбитые судьбы, горечь, разочарования, воспоминания о былом величии и утратившее идеалы молодое поколение, которому надо все начинать сначала. Так было во Франции в 1814 году, в Германии — в 45-м, у нас — в 17-м и в 91-м.

Если считать самой большой ценностью расширение имперских пределов и государственную мощь, то каждый из упомянутых здесь вождей достоин высокой оценки. Но если полагать высшей ценностью человеческую жизнь, то все они — злодеи. Впрочем, их старания по сколачиванию империй в конце концов оказались тщетными, а вот миллионы погибших — не вернешь, этот ущерб для человечества невосполним.

Надо признать, что полководцем Наполеон действительно был выдающимся. В 16-летнем возрасте он окончил военную школу и пять лет в звании младшего лейтенанта прослужил в гарнизонах маленьких провинциальных городков. Только революция 1789 года дала ему, выходцу из многодетной (13 детей, Наполеон — второй) полунищей дворянской семьи из Корсики, шанс реализовать свой незаурядный потенциал. В 1791 году Наполеон Бонапарт стал лейтенантом, еще через

год — капитаном, потом получил назначение в армию, осаждавшую захваченный англичанами Тулон. Город долго не могли взять, что вызывало раздражение Конвента. Наполеон предложил дерзкий план штурма, в основе которого была продуманная дислокация артиллерийских батарей. Пушки Бонапарта вдребезги разнесли английские форты, но три атаки тем не менее захлебнулись. Четвертую возглавил капитан Наполеон. Под ним убили коня, он был ранен в ногу, но в числе первых ворвался на главный бастион, сам взял в плен английского командующего. Победа была безоговорочной и блестящей. Конвент произвел 24-летнего капитана сразу в генералы.

О подвиге «Капитана Пушки» ходили легенды. Юный Андрей Болконский из «Войны и мира» мечтал о своем Тулоне, который откроет ему путь к славе. «Наполеоновские планы» до сих пор будоражат умы молодых офицеров. Им кажется, что и они могут стать наполеонами, ведь успех французу принесли профессиональная грамотность (подумаешь — расчетливо расставить пушки), дерзость и удача (кто же в юные годы не верит в свою звезду!). Правда, для реализации мечты тем, кто метит в наполеоны и, может быть, даже равен ему по военному таланту, для начала нужна малость — война... Бойтесь честолюбивых офицеров и генералов! Пусть честолюбие процветает на нивах, не связанных с убиванием людей!

Однако вернемся к нашему герою. Скоро после Тулона произошел переворот, в результате которого отрубили голову Робеспьеру, а якобинца Наполеона бросили в тюрьму. «Неужели патриоты должны безрассудно принести в жертву генерала, который не был бы бесполезен для Республики?» — писал Наполеон в новый Конвент.

Подобные письма писали в конце тридцатых годов нашего века тысячи

командиров Красной Армии. Писали товарищу Сталину, разгромившему Вооруженные силы СССР как раз накануне войны. Но вышли из тюрем единицы, в их числе генерал Рокоссовский, по одаренности, возможно, не уступавший Наполеону, что и было доказано им в годы войны. А такой военный гений, как маршал Тухачевский, был расстрелян вместе с многими тысячами честных и грамотных командиров. Не будь этой трагедии, война с Гитлером выглядела бы для нашего народа совсем иначе и уж во всяком случае не стоила бы нам 30 миллионов погибших.

Конвент освободил Наполеона Бонапарта. Прошло немного времени, и генерал доказал свою необходимость республике. Роялисты подняли мятеж, республика должна была пасть. В последний момент Конвент обратился к Наполеону. В ночь перед атакой мятежников генерал расставил сорок имевшихся в его распоряжении пушек точно там, где он ожидал наступления роялистов. За четыре часа меткой и беспощадной стрельбы мятеж был подавлен.

Затем последовал блестящий Итальянский поход, в котором Наполеон не только спас республиканскую Францию от вторжения коалиции европейских монархий, но и в нескольких битвах разгромил австрийскую армию, в семь раз превосходившую его войско, вывел Австрию из войны и освободил Италию.

К тактике Наполеона долго не могли приспособиться его противники, как правило, превосходившие его армию по количеству солдат и числу пушек. Стремительным, точно рассчитанным и всегда неожиданным маневром он рассекал группировки противника, заходил во фланг или в тыл и разбивал их по частям. Ему помогало умелое использование артиллерии, высокий боевой дух войск, вера солдат

в его полководческий гений и фантастическое везение.

В знаменитой битве на Аркольском мосту, когда удача, казалось, отвернулась от французов, Наполеон со знаменем в руках первым бросился под австрийские пули и, не получив ни единой царапины, довел бой до победы. Во время итальянской кампании под ним были убиты 19 лошадей. На него совершались покушения, английские корабли готовили ему сотни ловушек на Средиземном море во время египетского похода, в него стреляли едва ли не в упор. Но судьба хранила Наполеона с удивительным постоянством. Можно говорить, что фортуна благоволит сильным; можно утверждать, что, обладая редкостным хладнокровием, Наполеон умел мгновенно принимать единственно верные решения; можно, наконец, предположить, что в каких-то обстоятельствах предельное напряжение психики пробуждало в его организме мощные защитные силы (так, например, было, когда во время египетской кампании Наполеон не колеблясь заходил в чумной барак, ободрял больных, пожимал им руки; интересно, что Пушкин, высоко ставивший Наполеона, особенно восхищался именно этим жестом полководца)...

Впрочем, привлекательность Наполеона для его современников и без того не вызывает сомнений. Гёте, несколько раз беседовавший с ним, говорил о «необъятном уме» императора Франции. «Когда разговариваешь с ним, — писал российский канцлер Н. Румянцев, — чувствуешь себя настолько умным, насколько это ему заблагорассудится». Его походная библиотека состояла из тысяч томов и постоянно пополнялась. В ней не было ни единой книги, которую бы не прочитал Наполеон, он вообще считался одним из самых образованных людей своего времени. Ему принадлежат сотни великолепных афоризмов («Ар-

мия баранов, предводительствуемая львом, несомненно, сильнее армии львов под водительством барана»; «От великого до смешного один шаг»; «Генерал, вы выше меня на целую голову, но если вы будете грубить, я лишу вас этого преимущества»; «Если бы у меня было два генерала Вандама, то одного из них за служебные злоупотребления я повесил бы непременно»). А чего стоят его блестящие зажигательные речи («Солдаты! Сорок веков смотрят на вас с высоты этих пирамид!»)! Он великодушно и без всяких условий отпускал взятых им в плен вражеских генералов. Он награждал за храбрость офицеров армии противника.

Надо сказать, что великодушие и благородство было в традициях бесчисленных войн прошлого века. Ведь тогдашние вооруженные конфликты возникали чаще всего из-за династических споров или передела границ. А вот нынешнее столетие предпочло войны на уничтожение целых народов, геноцид, безжалостное истребление миллионов людей, благо технические возможности для этого были созданы.

Когда Наполеону предложили отречься от престола, он принял это предложение, хотя парижане, запрудившие столичные улицы, призывали его разогнать парламент и вооружить народ. «Я не хочу междоусобной войны, — сказал усталый полководец. — Она была бы бедствием для Франции». В двадцатом веке, борясь за власть, в свой народ стреляли без больших колебаний. Особенно легко делалось это и делается поныне в нашей стране, где всегда жертвовали человеком во имя любого «великого дела».

Но это уже совсем другой разговор. А что же касается Наполеона, то первые серьезные ошибки он начал совершать примерно с 1811 года, а самой значительной из них (по собственным его словам) была война с Россией. Начиная примерно с того рубежа, от

него стала все чаще отворачиваться и госпожа удача.

Российский поход, Смоленск, Бородино, Москва, пожар («Надо было уходить из Москвы, как только начался пожар, — говорил он потом. — А я без дела провел там четыре недели!»), бегство, Березина, «Битва народов» под Лейпцигом, падение Парижа, отречение от престола, высылка на остров Эльбу, «Сто дней», Ватерлоо, Святая Елена — таковы этапы пути, приведшие к закату.

Говоря о Наполеоне, который побеждал и которому сопутствовала удача, и о Наполеоне, который терпел поражения и от которого удача отвернулась, следует обратить внимание на физический облик великого француза, на состояние его здоровья. Наполеон был невысок ростом, но крепок, быстр, вынослив. Прекрасно фехтовал, был хорошим наездником. Его отличала необыкновенная работоспособность. Спал он не более четырех часов («Четыре часа сна для мужчин, шесть — для женщин, восемь — для идиотов»), в еде был неприхотлив, комфортом пренебрегал.

Но примерно к 40-летнему возрасту у Наполеона (он родился в 1769 году) можно было обнаружить все признаки ожирения, да и здоровье его стало сдавать. Шотландский врач Гутрие предположил, что в период 1809—1810 года у Наполеона начала развиваться доброкачественная опухоль гипофиза, нарушившая обменные процессы, что повело к физическим и интеллектуальным нарушениям, проявлениям психической апатии, снижению сексуального влечения, усиленному отложению жира по женскому типу, некоторой феминизации характера.

Вот что пишет в этой связи доктор медицинских наук В. Лобачев: «Сейчас диагноз Гутрие можно обозначить как адипозно-генитальная дистрофия. Это довольно редкое заболевание. Основ-

ными признаками этой болезни, развившейся у Наполеона, были: частое мочеиспускание небольшими порциями, урежение частоты пульса, понижение температуры тела и снижение уровня обменных процессов, расстройство зрения, головные боли, приступы эпилептических припадков, сексуальные расстройства».

В связи с последним обстоятельством можно немного поговорить о женщинах Наполеона. Авторы солидных книг о французском императоре упоминают обычно 6—8 имен. Но И. Уоллес в книге «Интимная сексуальная жизнь знаменитых людей» дает картину более разнообразную. В этой книге сказано: «Он стал мужчиной в возрасте 18 лет с помощью проститутки, которую нашел на одном из бульваров Парижа. Этот коммерческий успех не избавил Наполеона от известной робости в отношениях с женщинами... Позже Наполеон стал ухаживать за более зрелыми женщинами и сделал предложения пятерым из них. Г-жа де Монтансье, которой было 60 лет, и 40-летняя г-жа Пермон были шокированы, когда поняли серьезность намерений 24-летнего капитана».

В конце концов два года спустя он женился на 32-летней вдове, обремененной двумя детьми, Жозефине Богарне. Чувство к Жозефине было долгим и страстным. Но во время египетской кампании он узнал об измене. У генерала Бонапарта хватило благородства не наказывать юного лейтенанта, однако отношения с Жозефиной ухудшились, у Наполеона стали появляться любовницы. Самый значительный из романов Наполеона — многолетняя любовь к польской красавице Марии Велевской: Она была на 17 лет моложе своего возлюбленного, роман этот не был секретом ни для кого, как не было секретом и то, что Мария родила Наполеону сына, который годы спустя стал французским министром.

Тем не менее законного наследника император тогда еще не имел. Он развелся с Жозефиной, женился на австрийской герцогине Марии-Луизе. Ей было 18 лет, ему — 41. У них был сын, которому, впрочем, не было суждено стать императором Франции.

А вот информация И. Уоллиса: «Дюрок, в течение 15 лет служивший личным секретарем Наполеона, выступал и в качестве сутенера. Именно он подбирал и доставлял любовниц для Наполеона в спальню, находившуюся рядом с кабинетом императора в Тюильри... Были у Наполеона и продолжительные связи. Фрейлина Элеонора Дэнюэль даже родила от него сына».

«Некоторые привычки, — продолжает Уоллис, — указывают на то, что, возможно, Наполеон был скрытым гомосексуалистом. Он любил ласкать своих солдат, адъютантами и секретарями выбирал молодых людей весьма женственной внешности».

Наполеон умер на заброшенном в океане маленьком острове Святой Елены. Это случилось в 1821 году, когда бывшему императору не исполнилось и 52 лет. Вот отрывок из протокола вскрытия: «Все тело покрыто толстым слоем жира. На груди жировая прослойка толщиной около дюйма, на животе — полтора дюйма. Длина тела — 157 сантиметров. Строение тела деликатное, как у женщины. На теле повсеместно нет почти ни волоска. Мышцы груди слабые, плечи узкие, бедра широкие. Генитальная система маленькая и свидетельствует об отсутствии избыточной сексуальной жизни». Все это, по мнению В. Лобачева, подтверждает версию об адипозно-генитальной дистрофии.

Считалось, что непосредственной причиной смерти Наполеона был рак желудка (кстати, от этой болезни в 39-летнем возрасте умер и его отец). Сам Наполеон знал о диагнозе и относился

к нему спокойно. Он даже шутил: «Этот рак — Ватерлоо, побеждающее меня изнутри». Впрочем, на теле умирающего от рака редко бывает толстый слой жира...

Уже в наше время шведский токсиколог С. Ферсхувуд провел глубокий анализ прядей волос, которые Наполеон имел обыкновение дарить отъезжавшим со Св. Елены, и установил в них большие дозы мышьяка. Он предположил отравление бывшего императора агентами Бурбонов или англичан. Позднее возникла версия, согласно которой Наполеон регулярно отравлялся испарениями мышьяка, входившего в состав обойных красок, что, учитывая влажный климат острова, совсем не удивительно.

Итак, просматривается определенная связь (по крайней мере, совпадение по времени) между ухудшением состояния здоровья Наполеона и его первыми крупными неудачами. Причем связь здесь вполне объяснимая. Ведь только состояние запредельного, нечеловеческого напряжения всех интеллектуальных, психических и волевых усилий могло обеспечить тот невероятный успех и удачливость, которые сопутствовали Наполеону вплоть до его 40-летия. Появились признаки апатии, снижение интеллектуальных и физических возможностей — и тут же это сказалось на эффективности принимаемых решений, на отношениях с окружающими.

Так называемая марксистско-ленинская наука весьма туманно определяла роль личности в истории. Дескать, если личность правильно усматривает потребности масс, если предугадывает ход истории... Но тиран действует исходя из собственных интересов, все остальное он лишь учитывает, принимает во внимание. А если так, то на принятие решений, на поступки накладывает отпечаток весь комплекс качеств, формирующих личность. В

таком случае существенными факторами становятся у Наполеона маленький рост и адипозно-генитальная дистрофия, а у Сталина — сухорукость, паранойя и мания преследования.

Каприз природы мог ниспослать Чингисхану, Ивану Грозному, Наполеону или Гитлеру не тот анамнез, который в конце концов определен врачами каждому из них. Но есть одна закономерность: особенно активная и удачливая карьера каждого из этих исторических деятелей продолжалась не более 20—25 лет. Потом усталая психика и интеллект начинали давать сбои, приходила пора неудач. Но они продолжали совершать ошибку за ошибкой, усугубляя страдания народов.

Печально то, что сами народы (по крайней мере, в своей значительной части) восхищаются деяниями и личностями тиранов. С их именами они связывают периоды наивысшего подъема национального духа и грандиозные победы. Впрочем, погибшие от руки тиранов, видимо, имели бы другое мнение, но они уже ничего не скажут... А может быть, народ действительно достоин всех своих правителей, включая и «гениальных безумцев»?

Академик Н. П. Бехтерева, крупнейший специалист по проблемам мозговой деятельности, вдруг недавно заявила, что допускает воздействие на нас некоего Высшего разума, что в гениальности она усматривает «свойство человека иметь почти постоянную связь с Высшим разумом». Если так, то как оценить этот «Высший разум», управляющий гениями из проговоренного здесь ряда, где за каждым из упомянутых — тысячи и миллионы загубленных жизней?

Думаю, если человечество поумнеет настолько, что сможет адекватно оценивать деятельность исторических персонажей, оно научится не называть гениями злодеев.

Двери восприятия

Мы должны рассмотреть серьезно теорию, которую выдвинул Бергсон в связи с изучением воспоминаний и чувственного восприятия. Предположение состоит в том, что функция мозга, нервной системы и органов чувств главным образом очистительная, а не производительная.

Каждый человек в каждое мгновение способен вспомнить все, когда-либо происшедшее с ним, и воспринять все, происходящее повсюду во вселенной. Функция мозга и нервной системы состоит в защите нас от переполнения и потрясения этой массой в основном бесполезного и ненужного знания: не допускать большую часть того, что мы иначе воспринимали бы и вспоминали в любой момент, а оставлять только ту очень небольшую, специальную выборку, которая, вероятно, будет практически полезной.

Согласно подобной теории, каждый из нас в потенции является Всемирным Разумом. Но поскольку мы суть животные, наше дело — любой ценой выжить. Чтобы сделать возможным биологическое выживание, Мировой Разум приходится пропускать через редуccionный клапан мозга и нервной системы. На выходе же имеет место жалкая струйка своего рода сознания, которая помогает нам выжить на

поверхности этой конкретной планеты.

Для формулирования и выражения содержимого этого редуccionрованного знания человек изобрел и бесконечно усовершенствовал те символические системы и не высказанные прямо философии, которые мы называем языками. Каждый индивидуум одновременно является иждивенцем и жертвой лингвистической традиции, в которой родился — иждивенцем, поскольку язык дает ему допуск к собранию записей о переживаниях и опыте других людей, а жертвой, поскольку язык укрепляет его веру в то, что редуccionрованное знание является единственным знанием, и сбивает с толку его чувство реальности, так что он чересчур склонен принимать понятия за данность, а слова — за действительные вещи.

Головной мозг управляется химически, и опыт показал, что его можно сделать проницаемым (говоря с точки зрения биологии) для ненужных аспектов Всемирного Разума, видоизменяя — опять-таки биологически — нормальную химию тела.

Почти каждые полгода наши предки не ели фруктов, свежих овощей и, поскольку они не могли прокормить большое количество быков, коров, свиней и домашней птицы в

течение зимы, ели очень мало масла, мяса и яиц. К началу весны большая часть людей страдала — в слабой или острой форме — от цинги из-за недостатка витамина С, от пеллагры, вызванной нехваткой в пище витаминов группы В. Мучительные физические симптомы этих болезней ассоциируются с не менее мучительными психологическими симптомами.

Нервная система уязвимее других тканей тела. Как следствие этого, недостаток витаминов воздействует на состояние разума прежде, чем — по крайней мере любым очевидным образом — на кожу, кости, слизистые оболочки, мышцы и внутренности. Первым результатом неадекватного питания является снижение эффективности головного мозга как орудия биологического выживания. Недоедающих людей беспокоят тревоги, депрессия, ипохондрия и ощущение опасности. У таких людей к тому же могут наблюдаться видения, поскольку, когда церебральный редуccionный клапан уменьшает свою эффективность, много (говоря с биологической точки зрения) бесполезного материала втекает в сознание «извне», из Всемирного Разума.

Большей частью переживаемое древними визионерами было ужасающим. Используя язык христианской теологии, Дьявол открывал себя в видениях и экстазах гораздо чаще, чем Бог. В эпоху недостатка витаминов и всеобщей веры в Сатану это неудивительно. Душевное недомогание, наряду даже со слабыми формами пеллагры и цинги, углублялось страхом проклятия и убеждением, что силы зла вездесущи. Подобное недомогание склонно окрашивать в темные тона визионерский материал, пропущенный в сознание через церебральный клапан, работа которого ухудшилась из-за недоедания. Но несмотря на озабоченность вечным наказанием и несмотря

на авитаминоз, духовно настроенные аскеты видели рай и могли даже познать — иногда — то божественное, беспристрастное Единое, в котором примиряются полярные противоположности. За взгляд краешком глаза на блаженство, за послекусие единого знания, по-видимому, можно было отдать любую цену. Умерщвление плоти вызывало множество нежелательных ментальных симптомов, но оно также могло открыть дверь в трансцендентальный мир Бытия, Знания и Блаженства.

Вот почему, несмотря на очевидный вред, почти все страждущие духовной жизни в прошедшие времена принимали регулярные курсы умерщвления плоти.

Что касается витаминов, то каждая зима в средние века являлась невольным длительным постом, за этим невольным постом следовал Великий пост — сорок дней добровольного воздержания. Страстная неделя находила верующих изумительно хорошо подготовленными — что касается химии тела — к своевременным угрызениям совести и превосходящим «я» отождествлением с воскресшим Христом. В это время года, в период наивысшего религиозного возбуждения и наименьшего потребления витаминов экстазы и видения были почти что банальностью. Их только и можно было ожидать.

Удалившиеся от мира созерцатели каждый год держали несколько Великих постов. И даже в промежутках между постами их питание было до крайней степени ограниченным. Отсюда проистекали муки совести и депрессии, описанные множеством духовных писателей. Отсюда происходили страшные искушения самоубийства и приступы отчаяния. Но к тому же отсюда проистекали «дарованные благодати» в виде божественных видений и оборотов речи, пророческих

прозрений и телепатического «распознавания духов». И, наконец, отсюда же идет «вселенной созерцание» и «смутное познание» Единого во всем сущем.

Пост являлся не единственной формой физического умерщвления, к которому прибегали в древности алчущие духовного люди. Большинство из них регулярно применяло по отношению к себе кожаный кнут с узелками и даже железную проволоку. Такие самоизбиения были эквивалентом весьма обширного хирургического вмешательства без анестезии, и их воздействия на химию плоти кающегося были весьма значительны. Пока кнут усердно занимался своим делом, у человека высвобождались большие количества гистамина и адреналина. А когда полученные раны начинали гноиться (что происходило практически всегда — до наступления века мыла), различные ядовитые вещества, получающиеся при разложении белка, проникали в систему кровообращения. Но гистамин вызывает шок, а шок воздействует на разум не менее глубоко, чем на тело. Более того, большие количества адреналина могут вызывать галлюцинации, а некоторые продукты его разложения, как известно, приводят к симптомам, напоминающим симптомы при шизофрении. Что же касается токсинов, выделяющихся в ранах, то они нарушают ферментную систему, регулирующую работу мозга, и снижают его эффективность в качестве орудия для преуспевания в мире, где выживают наиболее биологически приспособленные. Именно этим можно объяснить, почему кюре д'Ар обычно говорил, что в те дни, когда он безжалостно бичевал себя, Бог не отказывал ему ни в чем. Другими словами, когда угрызения совести, отвращение к самому себе и страх ада высвобождают адреналин и гистамин и когда зараженные раны высвобождают про-

дукты разложения белка в кровь, эффективность церебрального редукционного клапана снижается и незнакомые аспекты Всемирного Разума (включая пси-феномены, видения и — если человек философски и этически к этому подготовлен — мистические переживания) втекают в сознание аскета.

Великий пост, как мы увидели, следовал за длительным периодом невольного поста. Аналогичным образом воздействие самобичевания в древности дополнялось невольным поглощением продуктов разложения белка. Стоматологии тогда не существовало, хирургами являлись палачи, и не было безопасных антисептиков. Большинство людей поэтому, должно быть, всю свою жизнь жили с локальными инфекциями. А инфекции — хотя и прошла мода называть их причиной всех болезней, которые наследуют тело, — определенно могут снижать эффективность церебрального редукционного клапана.

Поскольку изменения в химии тела могут создавать условия, благоприятные для визионерского и мистического переживания, визионерское и мистическое переживание не может быть тем, чем его объявляют, — тем, чем для испытавших его оно самоочевидно является.

Сходный вывод сделают и те, чья философия чрезмерно «духовна». Они будут настаивать, что Бог есть дух и ему поклоняются в духе. Поэтому химически обусловленное переживание не может быть переживанием божественного. Но так или иначе все наши переживания обусловлены химически, и если мы воображаем, что некоторые из них чисто «духовные», чисто «интеллектуальные» или чисто «эстетические», то лишь потому, что мы ни разу не побеспокоились исследовать внутреннюю химическую среду в тот момент, когда они происходили.

Более того, предметом исторических документов является то, что большинство созерцателей систематически работало над изменением химии тела с намерением создать внутренние условия, благоприятствующие духовному прозрению.

Когда они не голодали для уменьшения в крови сахара и витаминов и не хлестали себя кнутом для интоксикации гистамином, адреналином и продуктами разложения белка, они культивировали бессонницу и сотворение молитв в течение длительных периодов времени в самых неудобных позах, чтобы создать психофизические симптомы стресса. В промежутках они распевали бесконечные псалмы, увеличивая таким образом количество двуокиси углерода в легких и системе кровообращения, или, если они жили на

Востоке, делали дыхательные упражнения с той же целью.

Для честолюбивого мистика возвращение, при нынешнем уровне знания, к длительным постам и неистовому самобичеванию было бы так же бессмысленно, как для честолюбивого повара повести себя так, как китаец у Чарльза Лэмба, который спалил дом для того, чтобы поджарить поросенка.

Зная настолько, насколько он знает (или, по крайней мере, насколько может узнать, если пожелает), что такое химические условия трансцендентального переживания, честолюбивый мистик должен обратиться за технической помощью к специалистам — по фармакологии, биохимии, по физиологии и неврологии, по психологии, психиатрии и парапсихологии. Там он найдет все, что ему нужно.

Вечерняя гимнастика

Окончание. Начало на стр. 76.

Этот комплекс занимает не более 8-10 минут. Я стараюсь не перегружать себя и не превышать границу удовольствия от выполнения упражнений. Слежу лишь, чтобы каждое упражнение выполнялось чисто и технически правильно. После выполнения упражнений отдыхаю 2-4 минуты и ложусь спать.

Я понимаю, что все это в полной мере годится лишь для меня. Кому-то другому важнее как раз количество нагрузки, а не качество упражнений. Одному 10 приседаний — перегрузка, другому — 50 только разминка. Общее для всех — хороший и глубокий сон после вечерней гимнастики.

Мой сосед, глядя на меня, тоже решил упражняться перед сном. Его комплекс длится минут 5-6 и включает приседания на одной ноге и выжимание полуторапудовой гири. Эти упражнения он выполняет «до отказа» и после этого спит, по его словам, «мертвым сном». У меня такие нагрузки вызвали бы перевозбуждение нервной системы, у него все в порядке, поскольку он регулярно бегают и занимается силовыми упражнениями.

Эффективность вечерней гимнастики заметно возрастает, если сочетать эти упражнения с прогулками перед сном, с теплыми ножными ваннами, аутотренингом.



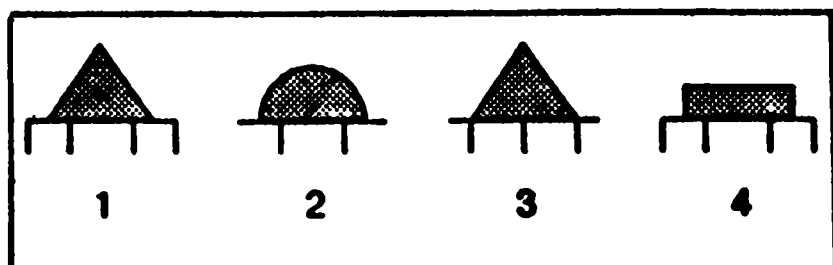
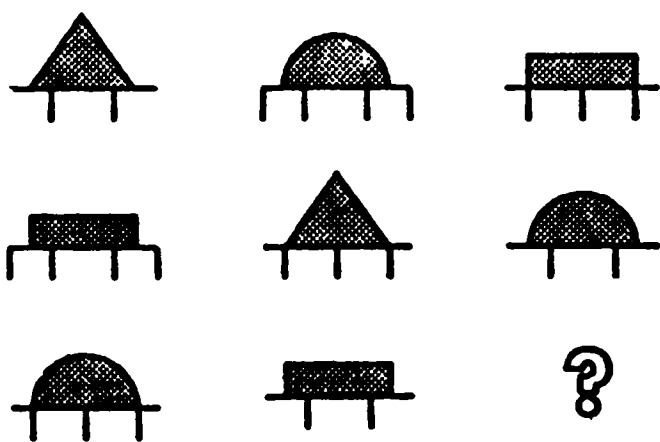
Коэффициент интеллекта

Предлагаем читателям очередной тест из тех, что разработал профессор Айзенк для определения коэффициента интеллекта. Такими тестами обычно пользуются при приеме на работу или поступлении в учебные заведения. Решая эти логические задачи, вы можете проверить себя и потренировать свою сообразительность.

При решении буквенных задач учтите, что буквы Ё и Й не исключены из алфавита, а количество букв в искомом слове соответствует количеству точек в скобках.

Четвертый тест

1. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



2. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.
ФОР (...) ОВОЙ

3. Какое слово лишнее?
РИФАЖ, ОНСЛ, ВОЙЛУБ, ЕКСПОЕЛТ

4. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ПУРГА (ПАРК) РУЧКА
ВЕДРО (. . . .) СОЙКА

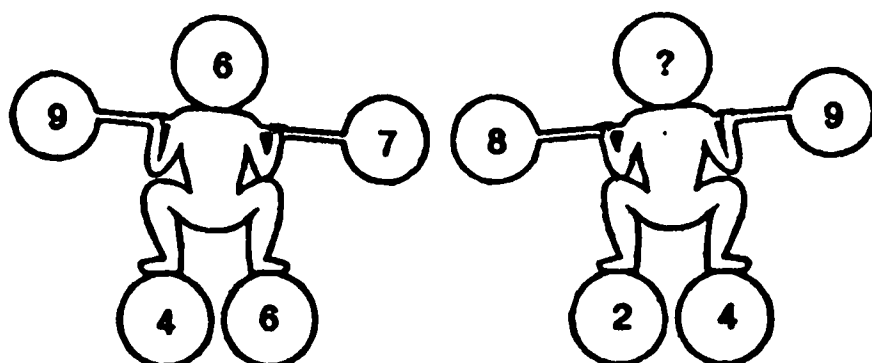
5. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

112 (190) 17
268 () 107

6. Подставьте числа вместо знаков вопроса.

$\frac{5}{8}$ $\frac{10}{7}$ $\frac{10}{13}$ $\frac{17}{14}$ $\frac{?}{?}$

7. Подставьте в кружок число вместо знака вопроса.



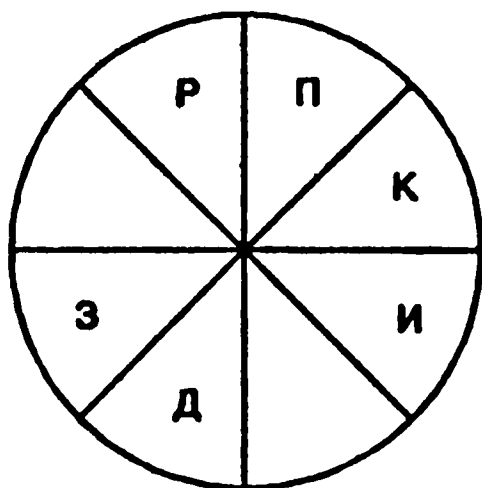
8. Подставьте число вместо знака вопроса.

6 9 ? 24 36

9. Какое слово лишнее?

ИТНАС, ТХАРАБ, ИЦОЛ, ТЕЛЬВЕВ

10. Какое слово вписано в круг?
Вставьте недостающие буквы.



11. Какой буквой должен заканчиваться ряд?

Т П Л Ж ?

12. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

16 (96) 12

10 () 15

13. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

ФАБРИ (....) АТА

14. Подставьте число вместо знака вопроса.

4 1 2

2 6 3

3 2 ?

15. Каким числом должен заканчиваться ряд?

2 5 26 ?

16. Вставьте в скобки слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе.

О (...) УН

17. Вставьте в скобки число по аналогии с первой строкой.

41 (28) 27

83 () 65

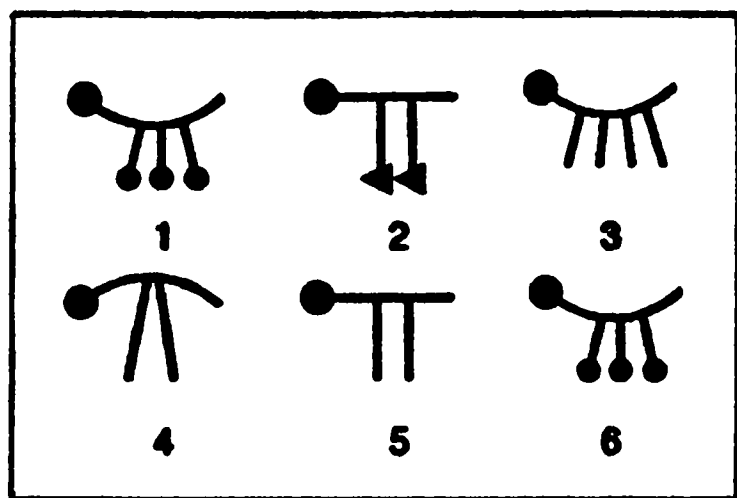
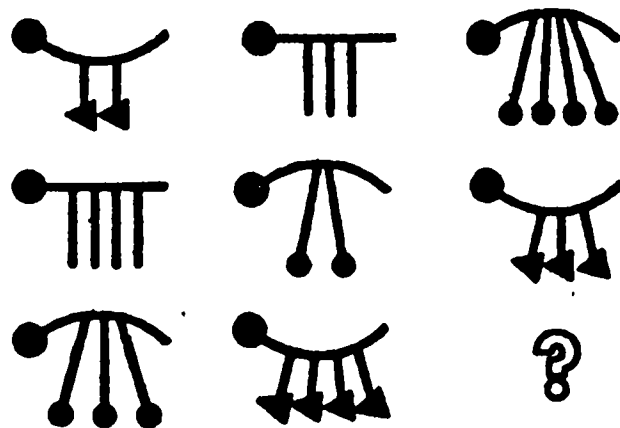
18. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

БРАК (КРОТ) ТРОН
БИНТ (. . . .) РАГУ

19. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

БАНДА (.....) ТАЗ

20. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



21. Подставьте букву вместо знака вопроса.

А Г Ё
Ё Й Н
Н Т ?

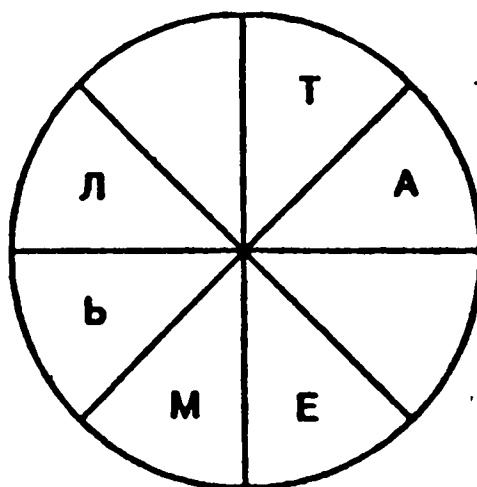
22. Какое слово лишнее?

КЪЯМАС, ВАЛАК, ЛУСТ, КУСАРЬ

23. Впишите в скобки слово по аналогии с первой строкой.

УСТА (ТУБА) БАНК
КРОТ (. . . .) НОЛЬ

24. Какое слово вписано в круг?
Вставьте недостающие буквы.



25. Каким числом должен закончиться ряд?

65 35 17 ?

26. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

СТАКАНЧИК (.....) КИПА

27. Какое слово лишнее?

НИПАС, БАКР, ДУГРЬ, ЕЛОНКО

28. Вставьте в скобки слово, которое означает то же, что и слова за скобками.

ИГРА (.....) МАСКА

29. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

ВРЕД (ВЕСЫ) РЫСЬ

ПРАХ (. . .) ВКУС

30. Вставьте в скобки слово по аналогии с первой строкой.

САЛО (СЕНО) НЕГА

ПАНК (. . .) ОРЕЛ

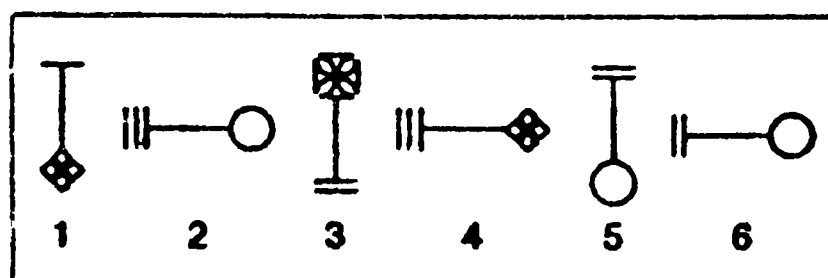
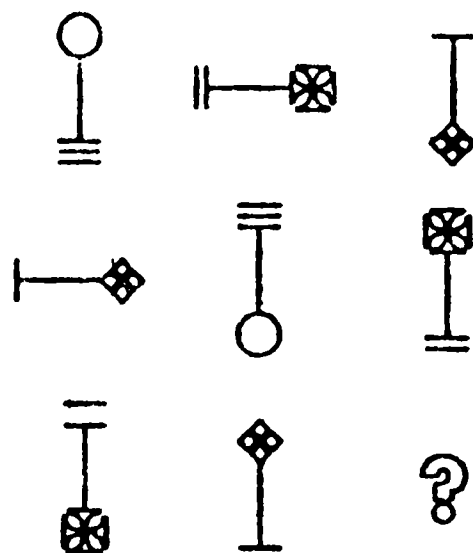
31. Подставьте числа вместо знаков вопроса.

$$\frac{3}{B} \quad \frac{E}{7} \quad \frac{12}{K} \quad \frac{2}{?}$$

32. Каким числом должен закончиться ряд?

8 8 6 2 ?

33. Какая фигура должна замыкать третий ряд?



Ответы и разъяснения к тесту «КОЭФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА»

1. 1. Есть три типа фигур, каждая из них может иметь 2, 3 или 4 ножки. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду и в столбце.

2. ПОСТ.

3. ТЕЛЕСКОП. Остальные слова: жираф, слон, буйвол — животные.

4. ВОСК. Слово составлено из 1-й и 5-й букв первого слова и 1-й и 4-й букв второго слова.

5. 322. Надо удвоить разность чисел, стоящих за скобками. $(268 - 107) \times 2 = 322$.

6. 19

22. Есть два ряда чисел, каждый из которых расположен волнообразно (от числителя к знаменателю) и возрастает на 2, 3, 4, 5. 1-й ряд: 5, 7, 10, 14, 19; 2-й ряд: 8, 10, 13, 17, 22.

7. 11. Надо из суммы чисел на руках вычесть сумму чисел на ногах. $(8 + 9) - (2 + 4) = 11$.

8. 15. Все числа в ряду кратны трем. К первому числу прибавляется 3, ко второму $3 + 3$, к третьему $3 + 3 + 3$, к четвертому $3 + 3 + 3 + 3$.

9. ЛИЦО. Остальные слова: сатин, бархат, вельвет — ткани.

10. ПРАЗДНИК. Недостающие буквы — А и Н. Слово читается против часовой стрелки.

11. Б. Буквы следуют в обратном алфавитном порядке через 2, 3, 4 и 5 позиций.

12. 75. Надо произведение чисел, стоящих вне скобок, разделить на 2. $10 \times 15 : 2 = 75$.

13. КАНТ.

14. 4. Сумма чисел в каждом столбце равна 9.

15. 677. Чтобы получить следующее число, надо возвести каждое число в квадрат и добавить 1.
16. ВАЛ.
17. 36. Надо удвоить разность чисел, стоящих за скобками.
 $(83-65) \times 2 = 36$.
18. ТИГР. Слово образовано из 4-й и 2-й букв первого слова и 3-й и 1-й букв второго слова.
19. ШАЙКА.
20. 5. Фигурки животных различаются формой тела, количеством и формой ног. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду и столбце.
21. Ч. В 1-м ряду буквы следуют друг за другом по алфавиту через 2 позиции, во 2-м ряду — через 3 позиции, в 3-м — через 4.
22. БАРСУК. Остальные слова: лавка, стул, скамья — сиденья.
23. ОКНО. Слово составлено из 3-й и 1-й букв первого слова и 1-й и 2-й букв второго слова.
24. МЕТАТЕЛЬ. Недостающие буквы — Т и Е. Слово читается против часовой стрелки.
25. 3. Надо возвести в квадрат числа 8, 6, 4, 2, а затем поочередно добавлять и вычитать 1.
26. СТОПКА.
27. КРАБ. Остальные слова: спина, грудь, колено — части тела.
28. ДОМИНО.
29. ПАУК. Слово составлено из 1-й и 3-й букв первого слова и 3-й и 2-й букв второго слова.
30. ПРОК. Слово составлено из 1-й буквы первого слова, 2-й буквы второго слова, 1-й буквы второго слова и 4-й буквы первого слова.
31. $\frac{P}{18}$. В каждой дроби букве соответствует ее порядковый номер по алфавиту. Буквенный ряд составлен из букв, расположенных через 2, 3, 4 и 5 позиций. Р следует через 5 позиций, на 6-ю после К.
32. —4. Чтобы получить этот числовой ряд, возьмите сначала ряд: 8, 10, 12, 14, 16. Прибавляйте к этим числам поочередно 1, 2, 3, 4 и 5. Получится 9, 12, 15, 18, 21. Отнимайте от полученных чисел поочередно 1^2 , 2^2 , 3^2 , 4^2 , 5^2 , то есть 1, 4, 9, 16, 25. Получится соответственно 8, 8, 6, 2, —4.
33. 2. Есть два типа наконечников, три положения фигур и один, два или три штриха у основания фигур. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду и столбце.

**В Москве
журнал поступает в продажу
в магазины:**

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Атлетика», Долгоруковская, 27;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», 3-я ул. Ямского поля, 14/16;

Министерство связи
"Роспечать"

73035

АБОНЕМЕНТна
"Будь здоров!"журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 1996 год по месяцам

12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-тер

на журнал

73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стои-мость

подписки

пере-адресовки

руб

коп

Количество комплек-тов

на 1996 год по месяцам

12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем
номере:

ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВАРИКОЗНОГО
РАСШИРЕНИЯ ВЕН
И. ВАСИЛЬЕВА: КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА
ХОРОШАЯ ФОТОГРАФИЯ ЗАМЕНЯЕТ ЛЕКАРСТВО
ЕДА, КОТОРУЮ ВЫБИРАЮТ ЙОГИ
ФИТОТЕРАПИЯ ДЕНИСА ДОРОФЕЕВА
ХУДОЖНИК РЕПИН — ДОЛГОЖИТЕЛЬ





НОЯБРЬ. Фото Виктора Ахломова

35 лет
на международном рынке
акционерное общество
открытого типа
«Внеэкономическое
объединение
«Медэкспорт»

**Мы сотрудничаем
со всеми крупными производителями
медицинских товаров в мире.**

Мы:

- продадим с нашего склада в Москве имеющиеся в наличии партии медикаментов и прочей продукции медицинского назначения оптом;
- закупим и доставим любые медикаменты иностранного производства, зарегистрированные в России;
- окажем консультационные услуги на базе наших данных по нескольким тысячам наименований лекарственных средств и субстанций с указанием предприятий-производителей, синонимов и аналогов, кодов, фармгрупп, регистрационных реквизитов;
- проработаем возможность продажи лицензий, "ноу-хау" на оригинальные медицинские технологии и изобретения.

Наши телефоны (095) 331-82-00
331-83-77
331-93-44

Наш адрес: РФ 113461, Москва, ул. Каховка, д. 31, к. 2.

Факс: 311-97-00

Телекс: 112673 ФЛИНТ
411247 MDEXRU

